

## 初級ライセンス

### 27 トップ時のヘッドがキャッチャー側に倒れてしまっている



#### 《注意・チェックポイント》

次にトップ時のヘッドがキャッチャー側に倒れてしまう選手の場合にどのような点を注意しどこをチェックしながら指導していくべきなのか学んでいきましょう。まずキャッチャー側にトップを作った時に倒れているといけない原因は力のない選手だとやはり強くスイングしていくことが難しくなっていきます。ですので打球が弱いと感じる選手にはこのヘッドの位置を見てあげる必要があります。振り出しからインパクトまでも距離が短くなってしまふことでスイングの加速力も低下してしまいますもちろん例外もありますが力のない子供の選手だと強くスイングしていくのは難しくなってきます。ですのでこのような選手に指導する際はどうしても強い打球がいかない。振り遅れてしまう。こういった悩みを持っている選手に対して指導するようにしていきましょう。絶対にこの位置というのを決めつけてしまわないように注意していきましょう。



#### 阿部トレーナーの ONEポイント アドバイス

トップの時にヘッドがキャッチャー側に倒れてしまっているという事はバットだけの動きの場合と体がキャッチャー側に倒れてしまう場合があります。体が傾いていてヘッドも同時に倒れている場合はバットの意識よりも体の動きにも注目して見ることで問題点も明確になります。

#### 【MEMO】