

初級ライセンス

28 トップ時に軸足の膝がキャッチャー側が開いてしまっている



《注意・チェックポイント》

次にトップ時の膝が開いてしまう選手の場合どのようなことに注意し指導に当たらなければいけないのか学んでいきましょう。トップを作った時に軸足側の膝がキャッチャー方向に向いてしまう選手の場合、重心が後ろに傾いてしまい差し込まれてしまう選手が多く見られます。またバランスも悪くなってしまいますので強くスイングしていくことが難しくなってきてしまいます。その為トップを作った時の膝がぐらつかないようにつま先の上あたりに膝が来るようにトップを作っていくかなければいけません。そうすることで体重も突っ込みすぎず後ろに残りすぎること無くなっていきますのでバランスが悪い、差し込まれるというような悩みを抱えている選手が居れば必ずこのトップ時の膝の位置というのを確認してあげるようにしていきましょう！



阿部トレーナーの
ONEポイント
アドバイス

軸足の膝がキャッチャー方向に倒れてしまっていると力を軸足からステップ足に伝えていくことが難しくなってしまいます。これは足のバランスや重心の位置によっても改善していくことも可能になっていきます。軸足で立つという中で膝の動きが出ないようにしていくことが重要になります。

【MEMO】