

初級ライセンス

29 トップ時の軸膝が内側に折れてしまう



《注意・チェックポイント》

次に、トップ時に軸足の膝が折れてしまう選手の場合、こういった悪影響が出てきてしまうのか？そういった選手にはこういった指導をしていくべきなのか学んでいきましょう。まず、トップ時に軸足の膝が折れてしまうという状態の確認をしなければいけません。スイングに入ると軸足の膝というのは投手方向に進んでいきます。しかし、軸足の膝が折れてしまう選手はトップのときにすでに内側に折れ、押し手の肩（右打者であれば右肩）が下がってしまう状態になります。そうなってしまうことで、バットが下から出たり、遠回りしたりしてしまう形になります。結果、投球に対して遅れてしまったり、差し込まれてしまったりすることが増えていきます。タイミングが遅れて差し込まれてしまったのか、それとも軸足の膝が折れてしまっているから差し込まれてしまうのかということも確認しながら、指導していかなくてはなりません。



阿部トレーナーの
ONEポイント
アドバイス

トップの時に軸足の膝が折れてしまうと体の動きとしてもピッチャーの方向に流れてしまったり力も抜けてしまいます。軸足側の動きとしてステップ足に伝えていく動きであれば問題ありませんが先に膝が折れてしまえばその動きも無駄な動きとなってしまいます。

【MEMO】