

初級ライセンス

3 アップースイングになっている



《注意・チェックポイント》

今回の題材ではアップースイングになってしまう選手にどのような点に注意し指導していくべきなのか？という事について学んでいきましょう。アップースイングというのは様々な形があります。振り出し時にグリップよりヘッドが下がってしまう選手、バットが全体的に下から上に振り上げてしまう選手、インパクト後から振り上げてしまう選手、このように様々な選手がいます。まずはどのようなアップースイングの形になっているのか見極める必要があります。それによって指導する内容も変えていかなければいけないので、このような選手を指導する場合にはその見極め力というのも身につけていかなければいけません。ただ単純にレベルスイングでスイングしていくようにと伝えてしまうとダウンスイングになってしまったりしてしまうケースがありますので必ずどのタイプのアップースイングなのかというのを指導していく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

アップースイングにおいても様々なタイプがあります。体の動きとバットの軌道をしっかりとチェックしていかなければなりません。股関節の動きを使おうとしていけば体も少しベース側に倒れるということもありバットの軌道もアッパーに見えますが動きと合わせてみることで良い動きなのか判断できます。

【MEMO】