

## 初級ライセンス

### 30 トップ時の骨盤の姿勢



#### 《注意・チェックポイント》

次にトップ時の姿勢についてどのように注意して指導に当たらなければいけないのか？またどうなるといけないのか？という事を学んでいきましょう。トップを作った時に骨盤が前傾できていない状態でトップを作ってしまうと背中側の方に体重が片寄ってしまうのでアウトコースが届かなかったり変化球に対応できなかったりしてしまいます。しかし背中側に重心が片寄っているようでも骨盤さえ前傾していれば股関節に重心が乗せていけるので一概に背中側に重心が片寄っているように見えたからといって骨盤の前傾姿勢をとらせてしまうとさらに無駄な力が入ってしまい回転力が低下してしまいますのでそこだけを注意して指導に当たるように心がけていってください。このような姿勢をパワーポジションと言ったりゼロポジションと言うのですが一番力を発揮しやすい姿勢になりますので指導される際は是非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

トップの時にも姿勢は重要になります。ボールに対して打ちにいく動作を行っていく中で骨盤も後傾してしまうと力が抜けてしまうのでスイングも弱くなってしまったりボールにも力が伝わらなくなってしまうのです。ボールを捉えにいく中で力を伝えられる姿勢が必要となるのです。

【MEMO】