初級ライセンス

4 ダウンスイングになっている

《注意・チェックポイント》

今回の題材ではダウンスイングになってしまう選手に対してどのような点を注意し、指導していくべきなのか？というのについて学んでいきましょう。まずダウンスイングというのはどのような状態なのかというとボールの軌道に対して斜め上からスイング軌道が入ってしまうことです。例えば上から叩け！というような指導をしてしまうとダウンスイングになってしまう選手が多くみられます。下から出ているからといって上から叩けというような応急処置のような指導になってしまわないように注意してください。またスイング軌道を改善させていくと今までの選手自身の感覚も大きく変わってきますので最初の段階ではいいスイング軌道で入っていても空振りをしてしまったり打ち損じてしまうことがあります。そんな時は当てにいくようなスイングになってしまい、またダウンスイングに戻ってしまう選手も多く見られますので空振りをしたとしても必ず感覚の部分があるということを説明できるようにしておきましょう。

阿部トレーナーの ONE ポイント アドバイス

ダウンスイングにも目的があります。スイングとしては実際にプレーの中で行なうものではなく動きを作っていくための一つの方法として考えてはいかがでしょうか？
そうすることで選手自身も動きの幅が広がり本来必要な事というのも明確になりやすいのです。

【MEMO】