

# 初級ライセンス

## 5 バットが遠回りしている



### 《注意・チェックポイント》

今回の題材はバットが遠回りしてしまう選手に指導する場合に何を注意して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。まずバットが遠回りしているといっても選手からすればどのような状態になっているのか理解していない選手が多く見られます。ですのでどのような状態が遠回りになっているのか？というのをまずは伝えていかなければいけません。遠回りしている状態というのはヘッドがボールの軌道に対して真っ直ぐ出ていない状態です。多くの選手が勘違いしてしまうのですがボールに対してではなく、ボールの軌道に対してヘッドが真っ直ぐ出ていかなければいけないのです。またこの時に注意しなければいけないのがグリップより先にヘッドが出てしまうとこれもバットが遠回りをしてしまう原因の一つになってきますのでこういったことを必ず選手に伝えるように注意して指導に当たしましょう。こういったことが改善できれば詰まったりするような打球は減っていきます。



**阿部トレーナーの**  
**ONEポイント**  
**アドバイス**

バットが遠回りしてしまうという現象はいわゆる下半身が使えていないと言われてしまう選手に多くみられます。下半身を使うという状況はまず重心を落としていくということが重要になります。重心を落とすためには股関節の動きや姿勢がとても重要になっていくのです。

【MEMO】