

初級ライセンス

7 重心がキャッチャー方向に傾いている



《注意・チェックポイント》

今回の題材では重心が残りすぎ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。まず足を着地させてトップを作った時に重心がキャッチャー側の方に体重が残りすぎた状態でトップを作ってしまうと体重移動の力が使えず強くスイングしていくことが難しくなってしまいます。またキャッチャー側の肩が下がりやすくなってしまい、アップースイングのような形になりやすくなってしまいます。このようにこうなるとどのような事が起きるのか説明できるようにしておきましょう。このような傾向にある選手は足を上げた時の軸足への体重の乗せ方に原因があります。体重の乗せ方を改善してあげることで自然な重心の位置に変わってきますので重心を前にしたりしないように注意し軸足の体重の乗せ方を指導していくように心がけていきましょう！



阿部トレーナーの
ONE ポイント
アドバイス

重心がキャッチャー方向に傾きすぎてしまうと軸足の押し込みという動きが弱くなってしまいます。
傾くということは体重を受ける動作の中で軸足の膝が前に出てしまうと力をステップ足に伝えにくくなってしまいます。
軸足の力を伝えるためにも傾きすぎないことは重要なことです。

【MEMO】