

# 初級ライセンス

## 8 頭が突っ込んでしまっている



### 《注意・チェックポイント》

今回の題材では重心が突っ込んでしまう選手の場合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。まずこのような傾向にある選手に伝えていかなければいけない事はなぜ突っ込んでしまっているのか？という事を伝えることが非常に重要になってきます。遠くに打ちたい！強く打ちたい！という選手にはよく見られる傾向です。ですがもちろんピッチャー側に体が流されても打てるバッターもたくさんいます。何を見て突っ込んでいると判断するのが非常に大切になってくるのです。例えば頭だけが前に突っ込んでしまっている選手もいれば、頭が動いていなくても下半身が突っ込んでしまっている選手もいます。こういった部分を見極め全体的なバランスを見て改善点を伝えることで重心の突っ込みという問題点は改善されていくものです。



阿部トレーナーの  
ONEポイント  
アドバイス

頭が突っ込むという動作が起きてしまうと体からバットが離れていく選手が多くなってしまいます。バットが体から離れてしまえばそれだけ力は伝わらなくなってしまいます。またなぜその突っ込みが起きてしまっているのか？も重要です。軸足でたぐいを作れないことも原因の一つです。

【MEMO】