

初級ライセンス

9 スタンスが狭い



《注意・チェックポイント》

次に構えた時の歩幅が狭すぎる選手の場合、どのような悪影響が出てきてしまうのか？また何を見て狭いと指導するのか？という問題ですが、まず構えが狭すぎると起きる弊害は足を着地させていく時に起きやすいです。足を着地させていく時に構えが狭すぎると軸足側に体重が残りすぎてしまいやすく体重移動がスムーズに行えない選手もいます。強い打球が打てないというのは当然起きてきてしまうものです。構えた時の足の歩幅が狭い選手には単純に足元を見るのではなく足を着地させていく時の体重移動が軸足側に残りすぎてしまっていないか？という事を確認してあげることでその選手にあった適正な歩幅を指導できるようになるものです。



阿部トレーナーの
ONEポイント
アドバイス

スタンスが狭いとどのような問題点があるかということ
まずは安定性を作りにくいということです。スタンスが狭い
ということはそれだけ重心は高くなっていきます。
重心を下げていくためにもスタンス幅というのは重要に
なっていくものです。

【MEMO】