

初級ライセンス

1 前足の出し方



《注意・チェックポイント》

ここでのポイントは前足の出し方です。軸足で立ち、前足をキャッチャー方向に出していくのですが、その時に早く投げたい方向につま先を向けようとしてしまうと腰の開きが早くなってしまふ恐れがあります。ギリギリまで腰を開かないようにさせるためには、前足の出し方が重要です。投げる方につま先を向けることは正しいのですが、前足を足を上げて早くにつま先が向くと、足を着く前から腰の回転が始まってしまうので、開きが早くなり、バッターにタイミングの取りやすいフォームになってしまいます。さらに、体が突っ込みやすく、リリースが安定しないのでコントロールもかえって悪くなりやすいです。右投手であればつま先を地面着くギリギリまでサード方向を向くようにし、左投手であればファースト方向を向くようにして前足を地面に着くようにしていくと開きを抑えられるので、下半身の力を伝えやすくなり球速、コントロールがアップします。



阿部トレーナーの ONEポイント アドバイス

前足を出すという動作においてはもちろん出す足に注目していく必要がありますがその前段階として軸足で支えられなければ前足をコントロールすることもできません。前足をゆっくりとつくような動作や軸足の安定性を見てあげることもポイントの一つになります！

【MEMO】