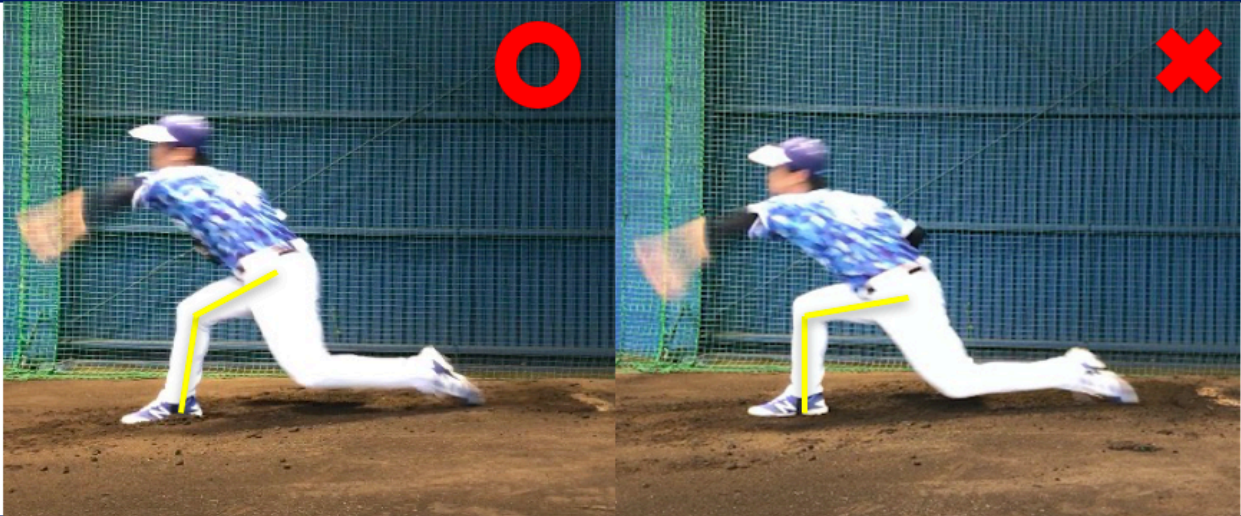


初級ライセンス

10 前足の膝が曲がり過ぎる



《注意・チェックポイント》

ここでのポイントは、投球の際にステップした足の膝が曲がりすぎてしまうことです。なぜ、膝が曲がり過ぎるかと言いますと、前足に体重をのせることだけを考えてしまっているからです。ステップした膝が曲がりすぎてしまうことで、股関節の動きが止まってしまう、体重移動をすることができなくなり、力が下におちてしまいます。その結果、ボールに力を伝えることができなくなったり、ボールが上に抜けやすくなってしまったりしてしまいます。下半身の力をボールに伝えていくためにも、着地してから両方の太ももの内側を締め、体重移動をしていくことが必要です。股関節を柔軟に使えるようにしていくことで、ボールのスピード、コントロールともに向上させていくことができます。



阿部トレーナーの ONE ポイント アドバイス

ステップ足で体重を受けようとした時というのは前足が止まってステップ足に体重を移動していく動作になりますが股関節周りの柔軟性ということも重要になります。この動きができないと球速は上がりにくくコントロールのブレにも繋がってしまうのです。

【MEMO】