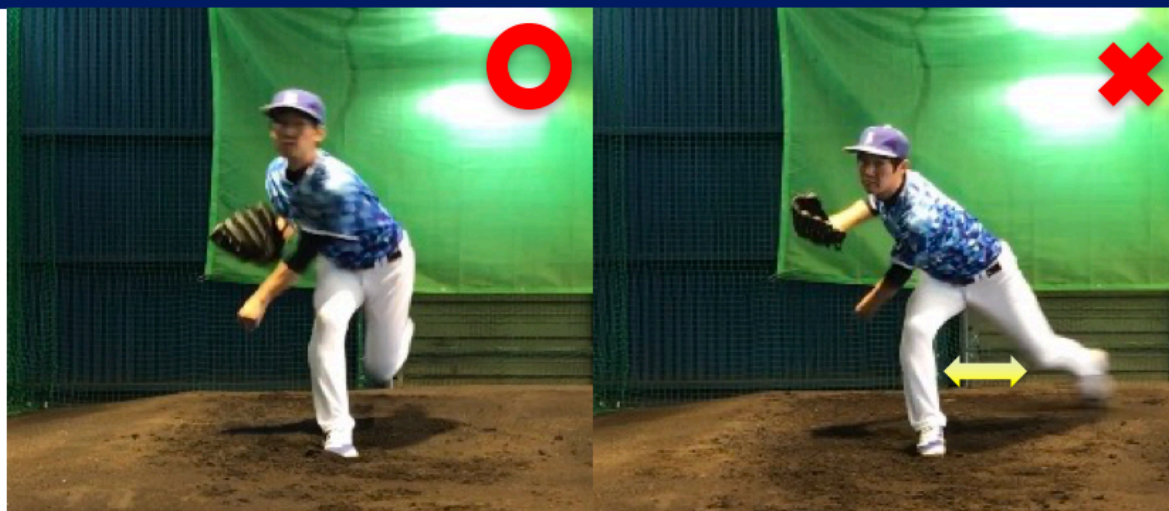


初級ライセンス

11 軸足を大きく回してしまう



《注意・チェックポイント》

ここでのポイントは、トップからリリースのときに軸足の回転が大きくなってしまうことです。軸足を大きく回してしまうことを確認する方法としては、プレートからの足の擦り方で確認できます。プレートからそのまま外側に擦ってしまう選手は軸足が大きく回ってしまっている傾向にあります。こうなってしまいますと、腰の回転が不十分になり腕のスイングスピードも遅くなってしまい、ボールに伝わる力も弱くなってしまいます。トップからリリースに向かっていく際の腰を回転させていくときに両足太ももの内側、内転筋に力を入れ、内側に締めながら回転していくことで、軸足も大きく回ってしまうことがなくなります。その結果、腕のスイングスピードも上がっていき、力強いボールを投げていくことができるようになります。



阿部トレーナーの
ONEポイント
アドバイス

軸足の回り方が大きくなってしまう原因としてはもちろん動作の習得ができていない場合もありますが軸足の股関節を内側にひねるという柔軟性と力が不足してしまっていることが多くあります。また、力を軸足からステップ足に移動できていないという問題もあります。

【MEMO】