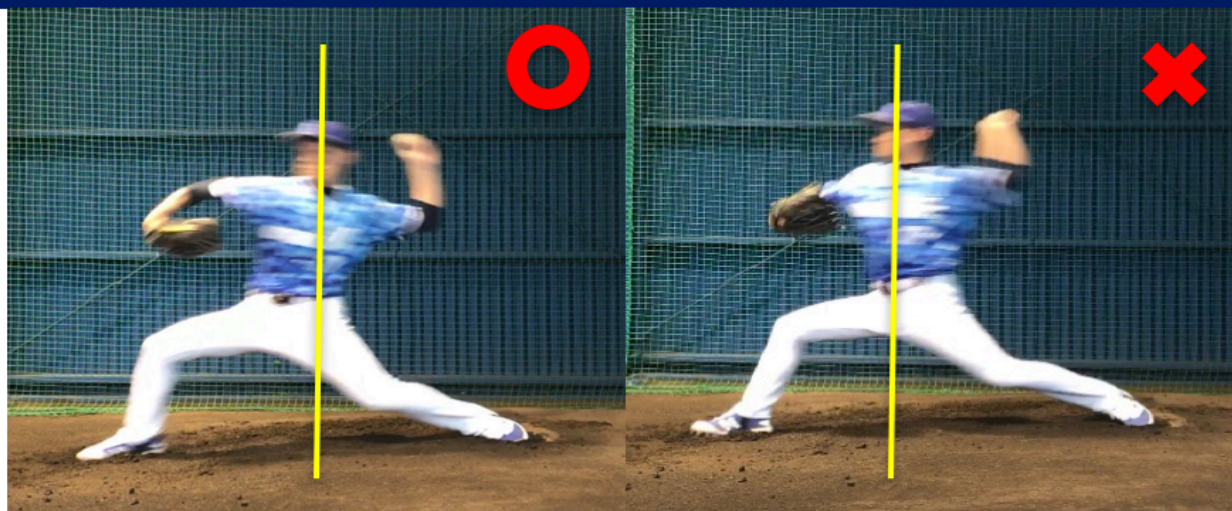


12 体重移動時に突っ込んでしまう



《注意・チェックポイント》

ここでのポイントは体重移動をしていく時の上半身の突っ込みです。投球の中で体重移動がスムーズに行うことができれば、球速、コントロールは確実にアップします。しかし、この体重移動の時に上半身の使い方ひとつで投げるボールは大きく変化します。腕を振るときに上半身も一緒に動かしてしまうと、腕の振りの速度は上がり、リリースポイントが後ろになってしまい、高めに抜けたり、上半身が突っ込んでいるにも関わらずそれでも前で投げようとする、肘を下げて押し出して投げてしまう投球フォームになります。体重移動の時には上半身を体幹で安定させ、その場で上半身だけを回転させるようにしますと上半身の突っ込みは抑えられ、腕を強く振ることができるのです。ですので、腕の振りを速くするには、体幹が重要ということになります。



阿部トレーナーの
ONEポイント
アドバイス

体重移動においては本来下半身が行なっていく動作になるのですが意識をしていくあまりに上半身を使って体重移動をしようとしてしまうと体が突っ込んでしまうという動作になります。下半身の動きに加え上半身と動きを体幹が繋げていくことができればより大きな力を生み出すことも可能なのです。

【MEMO】