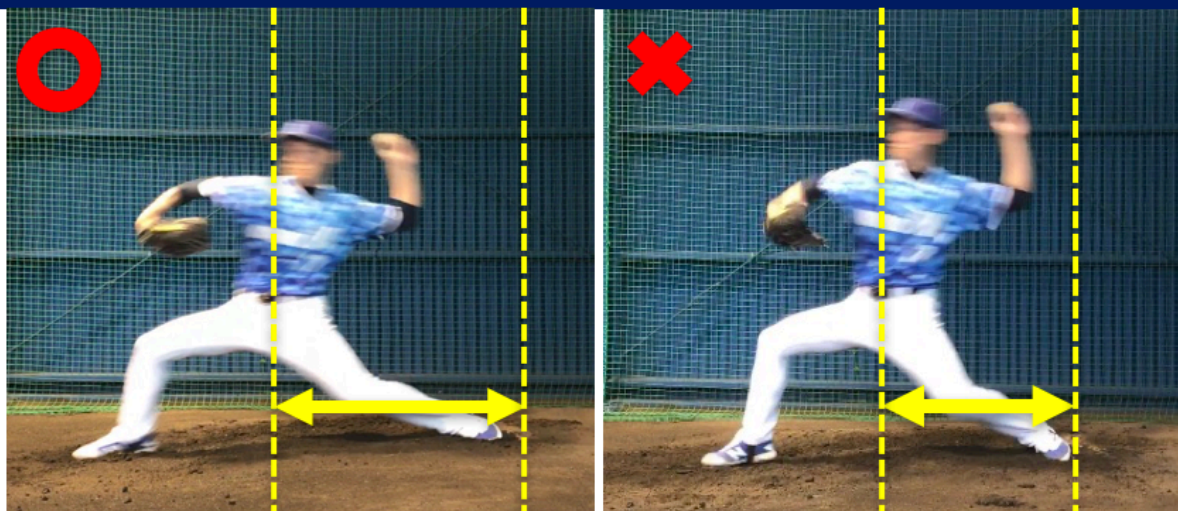


## 13 体重移動が不十分になる



### 《注意・チェックポイント》

ここでのポイントは体重移動の時に重心が軸足側に残り過ぎていることです。軸足からキャッチャー方向に力を伝えて行く中で、重心が軸足側に残ったままリリースをしてしまうと上半身の回転は使えるのですが、下半身の力をボールに伝えることはできなくなります。その原因として多くみられるのが、軸足で体重を前足に送り込む前に回転動作を行ってしまうことです。そうになってしまうと、下半身を使わずに上半身のみで投球しなければならないため上半身を大きく振って投げてしまい、ベース手前でワンバウンドする球が増えてきます。上半身が大きく動かずに投げることができればコントロールは大きく乱れることはありませんが、ボールの勢いは出ません。また、体重移動が出来ていない選手は投げ終わりも前足よりも後ろに軸足を着いてしまうため、その点を見てあげるとわかりやすくなります。



### 阿部トレーナーの ONE ポイント アドバイス

軸足にためを作ろうとしすぎてしまったり、しっかりを体重移動ができないと後ろ足に体重が残ってしまうことがあります。投げ終わりの動作としても安定しない原因になってしまいます。下半身での体重移動を習得し軸足側のための力を伝えるという事を意識していく必要があります。

【MEMO】