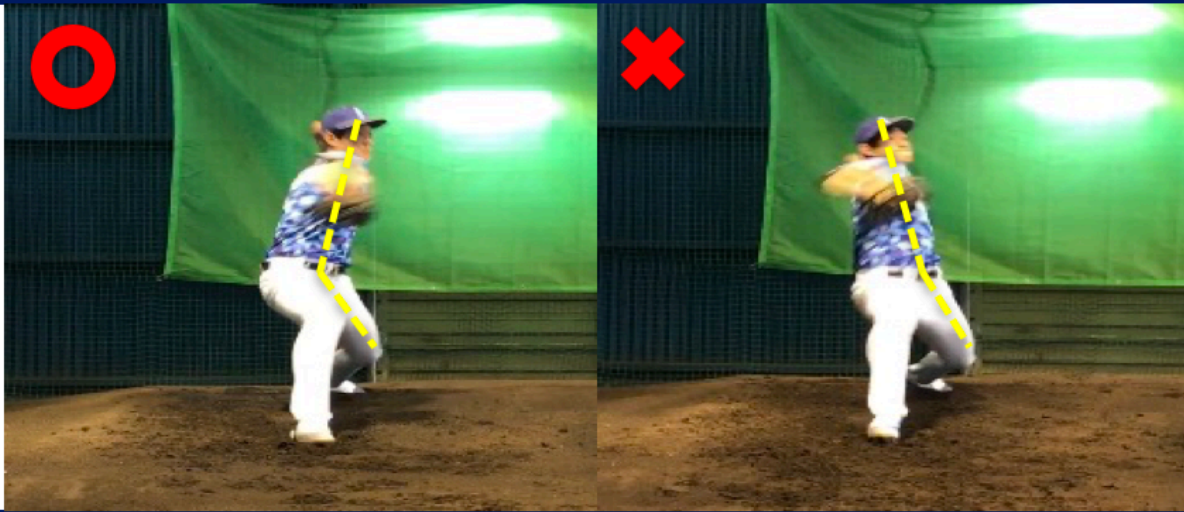


## 14 骨盤が後傾してしまう



### 《注意・チェックポイント》

ここでのポイントはトップを作った時に骨盤が後傾してしまう事です。骨盤が後傾してしまうと、下半身の力が抜けてしまいます。体重を下半身にためていく中で、股関節に乗せていかなければならないのですが、後傾すると股関節ではなく前ももに体重がかかってしまいます。そうになってしまうと下半身に体重を乗せているようで乗っていない為、下半身の力をボールに伝えることが出来ません。また、上半身の力で投げなければならなくなる為、ボールが高めに抜けてしまったり、左右にボールが逸れてしまう傾向があります。投げる動作の動きの中で、骨盤の向きはとても重要になります。骨盤を後傾させないために、股関節に体重を乗せる動きを習得していかなければなりません。



阿部トレーナーの  
ONE ポイント  
アドバイス

骨盤の動きは投球動作ではとても重要なものです。骨盤の動き一つで力が出にくくなってしまったりフォームが崩れてしまうということにも繋がるのです。骨盤の動きは股関節の使い方と大きく関連しているので股関節と共に動きを習得していく必要があります。

【MEMO】