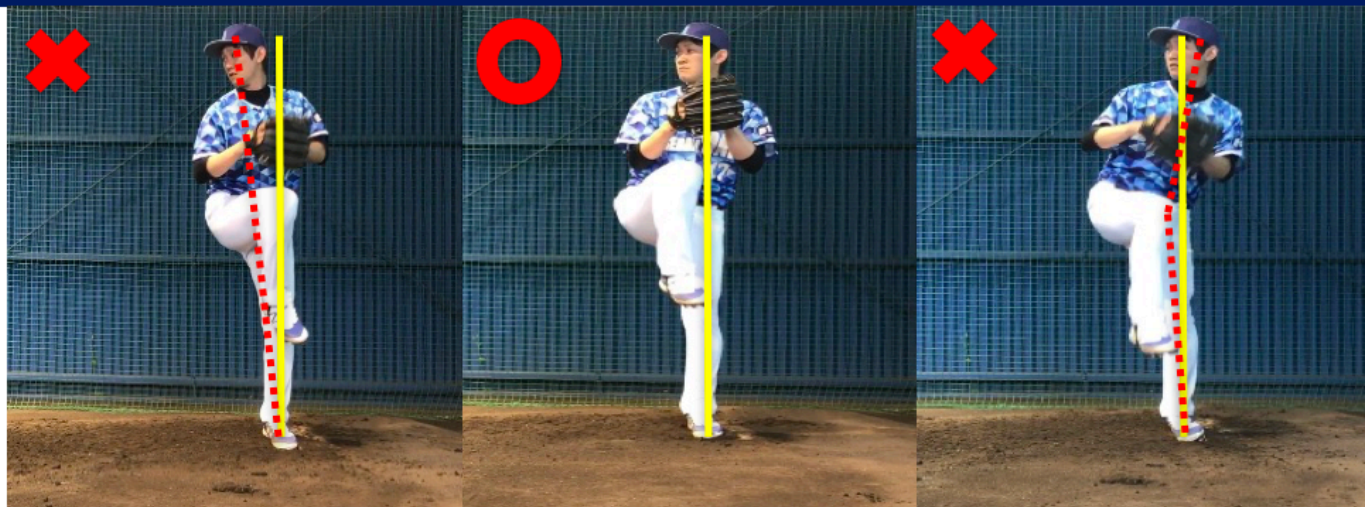


## 初級ライセンス

### 15 軸足で立った時の姿勢



#### 《注意・チェックポイント》

ここでのポイントは軸足で立った時の姿勢です。この姿勢こそが投げる時のスタート姿勢なのです。片足で立った時にまっすぐ立てずに、体がキャッチャー方向に傾いていたり背中側に傾いていたりしていると、軸足に体重を乗せていく時に軸足の股関節に体重が乗らずに投げてしまう可能性が高くなります。まずは軸足に体重を乗せていかなければいけないのですが体が傾いては無駄な動作を加えて、軸足に体重を乗せなければならないのでタイミング、バランスが悪ければ傾いたままで投げなければなりません。真っ直ぐ立った姿勢がスムーズに体重を乗せやすい状態になります。本人はまっすぐ立っているつもりでも、周りから見ると傾いているケースが多いですので、選手と確認しながら指導していきましょう。



#### 阿部トレーナーの ONEポイント アドバイス

ピッチングにおけるスタートとも言われるポイントです。この場面で横からももちろんですが前から見た時もまっすぐに立つということがとても重要になります。この場面が安定しない原因としては軸足のバランスやステップ足をあげる筋力や柔軟性が大きく関わってくるのです。

【MEMO】