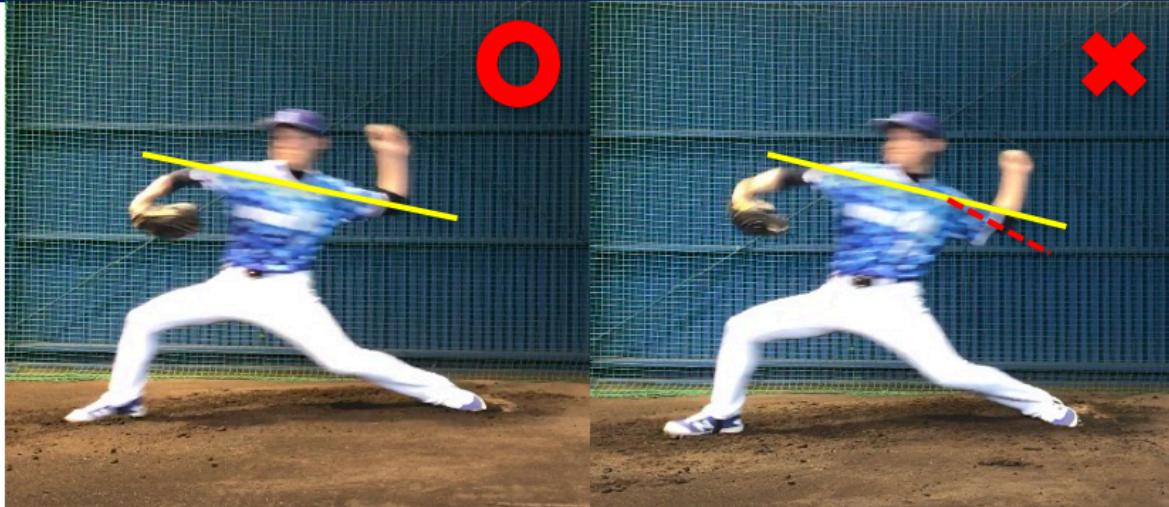


16 肘の位置が低い



《注意・チェックポイント》

ここでのポイントは肘の高さになります。右画像では、肘の高さが肩の高さまで上がりきっていません。肘が肩よりも下がってしまうと体の回転で腕が離れていってしまい、リリースポイントを前にもっていくことが厳しくなります。前で放せないとボールが高めに抜けてしまったり、高めに抜けないようにするため、肘を下げて押し出して投げるフォームになりやすく、ボールに力が伝わりにくくなってしまうのです。腕のしなり使うことがスピードアップにも繋がってきますし、リリースポイントを安定させる為にも肘の高さというものはとても重要なポイントになるのです。また、肘が下がってしまうと肘、肩に負担もかかるってきて故障してしまう可能性も出てきてしまう為、その点も伝えることが大切になります。



阿部トレーナーの
ONE ポイント
アドバイス

トップにおける肘の位置についてですが基本的には両肩を結ぶラインに肘を上げてくる必要があります。動きの中心が手になってしまふと肘が上がってこないという原因にもなってしまいます。また、肘を上げようとしそうで肩をすくめるような動作が入らないように注意していきましょう。

【MEMO】