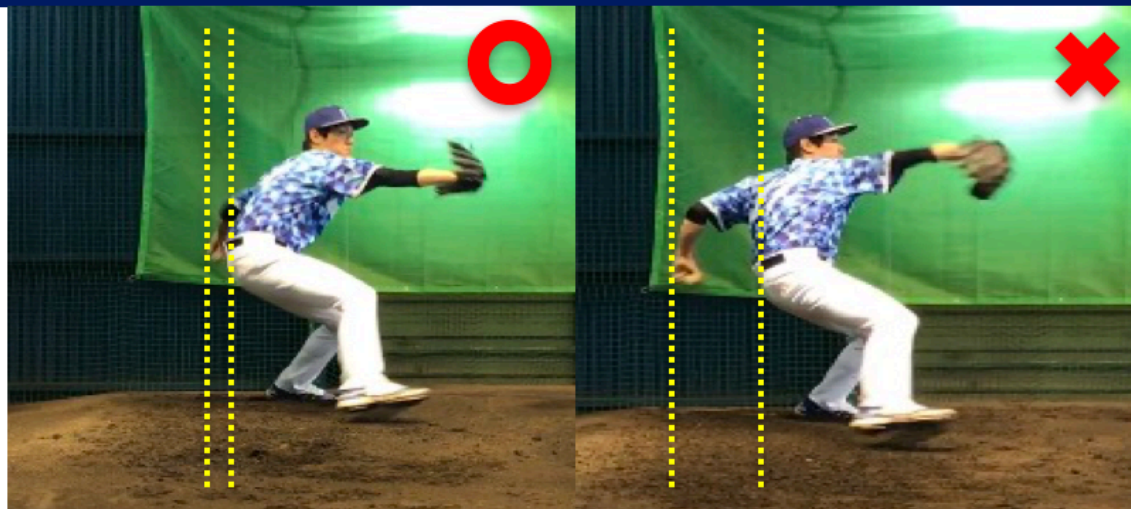


初級ライセンス

18 テイクバックが背中側に入り過ぎる



《注意・チェックポイント》

ここでのポイントはテイクバックで肘が背中側に入り過ぎてしまう事です。肘が背中側に入り過ぎてしまうとどうなるのでしょうか？トップを作りに行くときに肘の高さが肩の高さまで上がりづらくなってしまいますので、肩で上げていかなければなりません。そうしてしまうと肝心なリリースポイントでうまく力がボールに伝わらずコントロールが安定してきません。

肩甲骨も動きがよければ肘が入り過ぎても投げていく事ができるかもしれませんが、肩に負担がかかり、ケガをしてしまうリスクが高くなる為、肩に負担のかかりにくいフォームを作ることが重要です。



阿部トレーナーの ONE ポイント アドバイス

テイクバックは基本的には体の横で行なっていく必要があります。これはパフォーマンスとしてもケガの予防としても重要なポイントです。背中側の動きが大きくなってしまうとトップを作れないまま体重移動を行ってしまうためボールが体から離れてしまったり動作も大きくなってしまい力が伝わりにくいのです。

【MEMO】