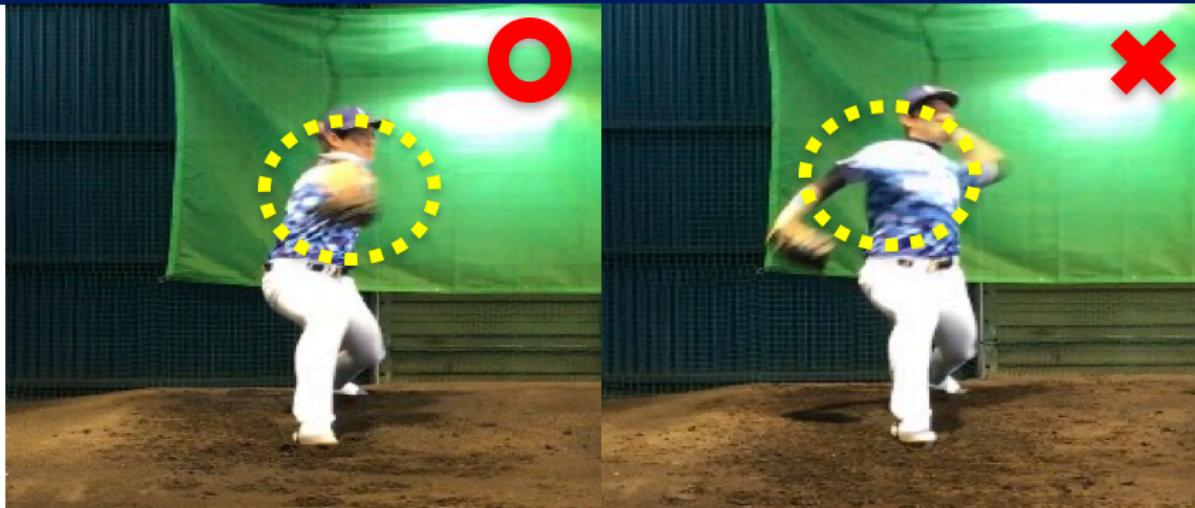


19 肩の開きが早い



《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の肩の開きです。トップの形が投げるボールを決めるといつてもおかしくありません。それだけトップの姿勢は大事なのです。その大事なトップを作った時に肩が開いてしまうと打者からはタイミングの取りやすい投球フォームになります。前足が地面に着地するまでは、胸をキャッチャー方向に見せないようにする必要があります。肩が開いてしまうと、見やすくなるだけでなく投げるボールにも強さが出てきません。なぜかと言いますと、上半身のねじりを活かして腕を振れなくなってしまうからです。肩の開きだけで、打ちやすい投球フォームになってしまいますし、回転が使えない分、腕だけで投げなければならないので肩を故障しやすくなりますので、注意しましょう。



阿部トレーナーの
ONE ポイント
アドバイス

肩の開きが強い選手は下半身、いわゆる股関節の動きがうまく使えておらず上半身に頼った動きになっている傾向があります。肩が開くという事はボールを投げにいくという動作から起きてしまうのです。股関節の動きや体重移動を習得していくことが必要となるのです。

【MEMO】