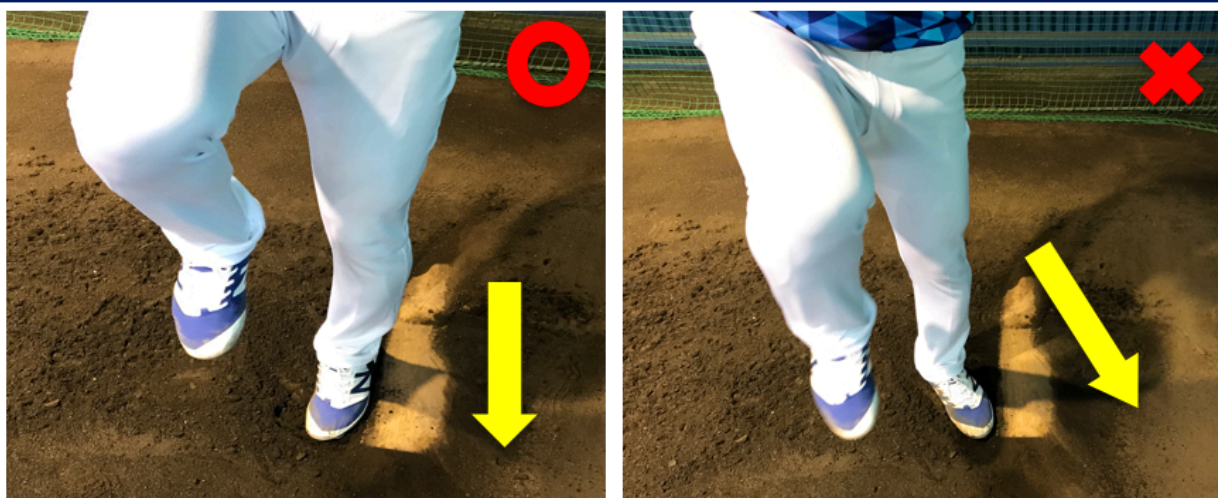


初級ライセンス

2 軸足のつま先の向き



《注意・チェックポイント》

ここでのポイントは軸足のつま先の向きです。投げたい方向に対して軸足のつま先は真横を向いていないと体の開きの原因になってしまったり、軸足に体重をのせれなかったり、突っ込んでしまったりと投球動作の妨げになってしまいます。つま先がショート、セカンド方向を向いてしまうと体重を軸足に乗せる時に足の外側に力が入ってしまい、片足で立った時にふらつく原因になります。軸足で立った時に安定して立てない選手には、つま先の向きと力が足の外側にかかるのではなく、内側にかけるように立つように指摘しましょう。つま先が真横を向くことで、バランス感覚も良くなりますし、軸足に体重も乗せやすくなるので投球フォームが安定してきます。



阿部トレーナーの
ONE ポイント
アドバイス

つま先の向きによっても力の出しやすさが変わったり力を伝えることができない原因になってしまうのです。投球時にはつま先側の力が重要になります。球速やコントロールにも大きく影響するポイントなのでしっかり習得しておきたいものです。

【MEMO】