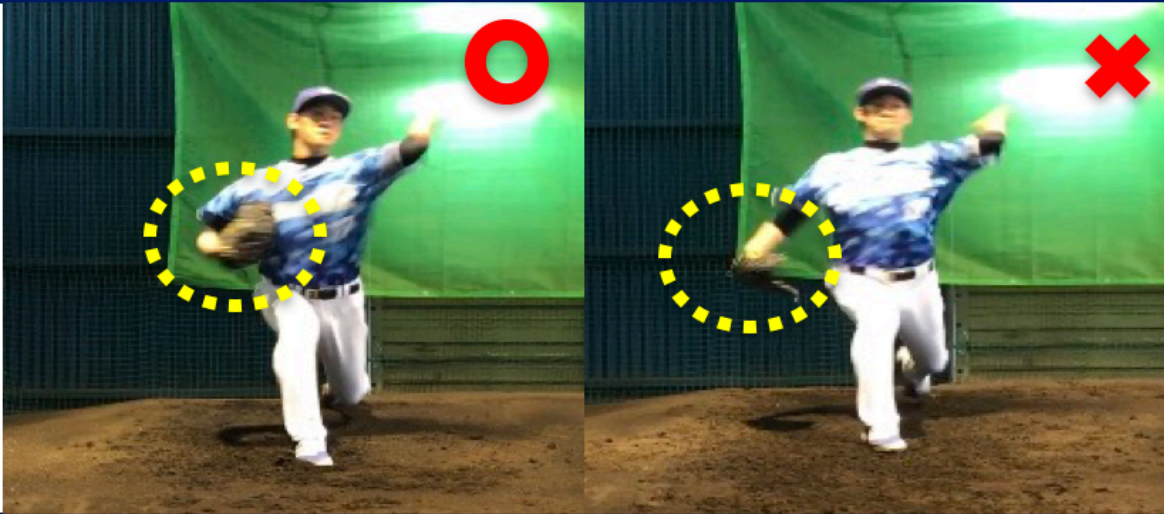


初級ライセンス

20 グローブの引き付けができない



《注意・チェックポイント》

ここでのポイントはグローブを持つ腕の使い方です。トップを作った姿勢の時にグローブが下に落ちてしまうと肩の開きに繋がります。さらに上半身の回転速度を上げるためにグローブの腕を引き付けていかなければならないのですが、グローブが下に下がってしまえば引き付けることが出来ずに、ボールを持つ腕だけで投げなければなりません。グローブはボールを捕るための道具だと思われがちですが、グローブの重さをうまく利用して回転をすることができれば、腕の振りは確実に速くなり、それが球速アップへとなっていきます。グローブの使い方肩の開きも抑えられてきます。



阿部トレーナーの ONE ポイント アドバイス

ピッチング動作においてはグローブの動きも重要となります。グローブは体の開きに繋がるということもありますがグローブ側の動きとしては壁を作るということも必要になりますがグローブが落ちてしまえば壁もうまく作ることができないのでコントロールや球速にも悪影響を及ぼしてしまうのです。

【MEMO】