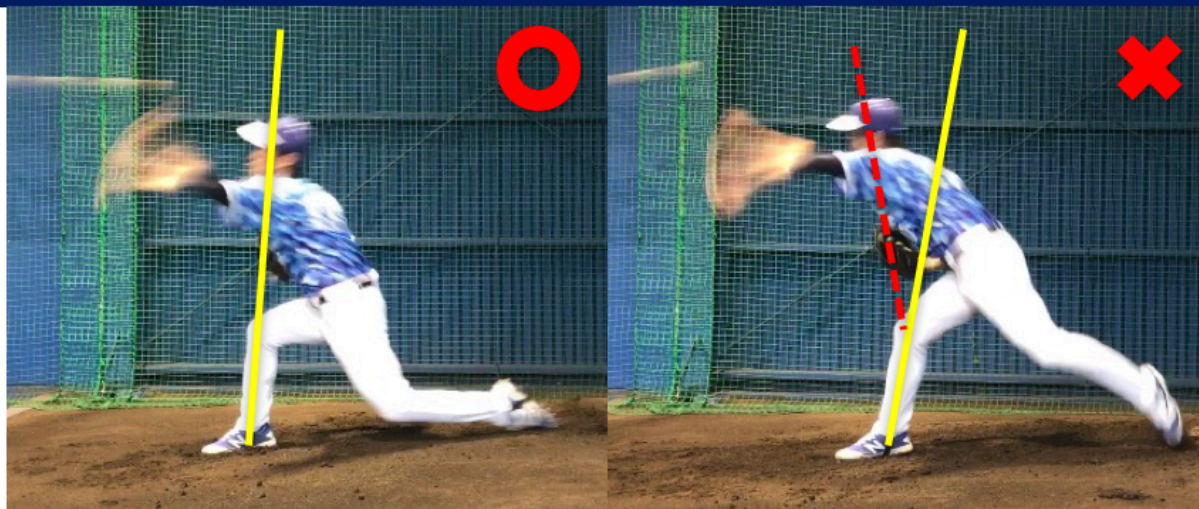


初級ライセンス

22 リリースで頭が突っ込んでしまう



《注意・チェックポイント》

ここでのポイントはリリース時に頭が突っ込んでしまっていることです。リリースの時に前足のくるぶし、膝、肩の三点が一直線になる場所が力が入るポジションになります。頭が突っ込んでしまうと肩が前に出過ぎてしまう為、三点を一直線で結べなくなり、リリースで力が入らなくなってしまいます。頭が突っ込むと腰を引く形になり、リリースポイントが前になるのでボールが低めにいく傾向があります。それはやはり前で放そうという意識があるので、上半身に前に持っていこうとしているからです。上半身が前にいかなくても腕を前に出してリリースをすれば前で放していることと同じですので、その点を理解させると頭が前に突っ込むことはなくなります。



阿部トレーナーの
ONE ポイント
アドバイス

リリースで頭が突っ込んでしまう原因として体重移動がうまくできていない可能性が高いのです。また、腕を振るという意識や上半身の意識が強いとこのような動作も出やすくなってしまいます。この動作では下半身の問題点も同時に出ている場合が多くあるのです。

【MEMO】