

初級ライセンス

23 手首が折れてしまう



《注意・チェックポイント》

ここでのポイントはリリースの瞬間に手首が折れてしまう事です。手首が折れてしまうと高めに抜けるボールが多くなります。原因として考えられることは、体の開きが早くなり、ボールを押し出して投げようとしたり、肘が下がってリリースをしてしまう投げ方をしてしまうと手首が曲がってしまいます。リリースの瞬間の手首の使い方としては、手首・指がすべてが曲がらずにまっすぐになっていなければなりません。そうすることにより、力がボールに伝わり強いボールを投げることができてくるのですが、コントロールしようとする手首を曲げて押し出して投げてしまいます。しかし、そうなりますと逆に力が入らずにコントロールができなくなってしまいますので、手首・指に力を入れて一直線になるようにしましょう。そうすることでボールの回転数も増えスピンの効いたボールを投げることができます。



阿部トレーナーの ONE ポイント アドバイス

ボールに力を伝えていく際に力の伝えていくポイントが一直線になっていけば力も効率的に伝えていくことが可能になるのですが手首が曲がってしまえばそれだけ力も伝えにくくなるのです。手首が曲がってしまうのも下半身の動きや肘の動きということが大きく影響しているのです。

【MEMO】