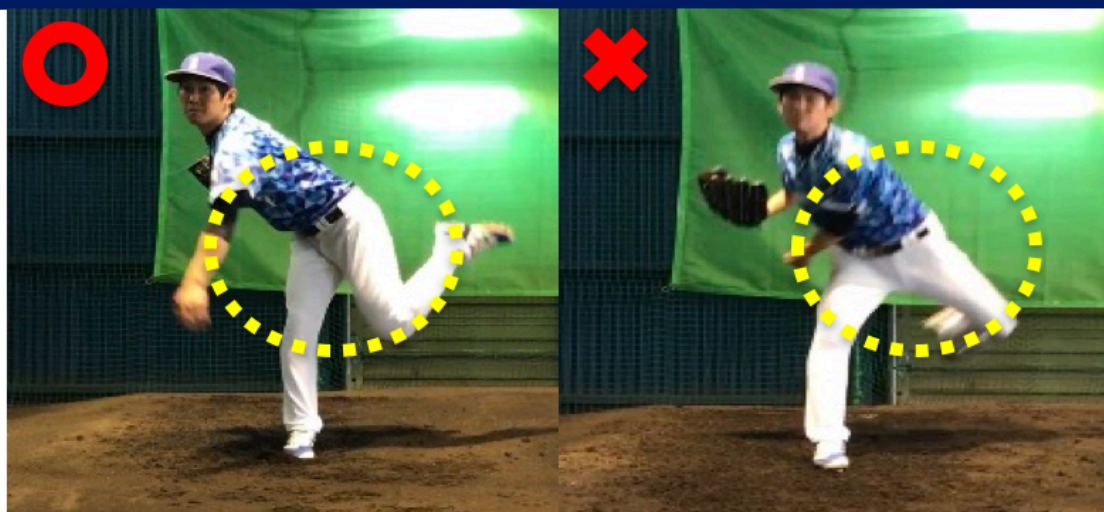


初級ライセンス

25 体の回転が不十分



《注意・チェックポイント》

ここでのポイントはリリースでの回転不足です。リリースの時は下半身の回転を上半身に伝え、体全体をねじるようにしてボールを投げていくことで、球速がアップします。しかし、回転がうまくできないと投げた瞬間に打者に正対した形で送球動作を終わらせてしまう為、リリースで力がうまくボールに伝わりません。さらに、回転が不十分だとフォロースルーが大きく使えない為、肩・肘に負担のかかる投げ方になってしまいます。上半身だけを回転させても、下半身の力を使うことが出来ません。下半身の回転で連動して上半身が回転をするようにするために軸足側の腰をキャッチャー方向に向けるようにすると下半身と上半身が回転をするので体全体を使って投球していただけます。



阿部トレーナーの ONE ポイント アドバイス

体の回転動作というのはよく指導の中では腰を回せと言われていたりするかと思います。しかし、実際にはどこを動かしているかという点、股関節や胸郭、肩の動きなのです。このポイントがまずは動く状況を作っていかなければ動作の中で行うということは難しくなってしまいます。

【MEMO】