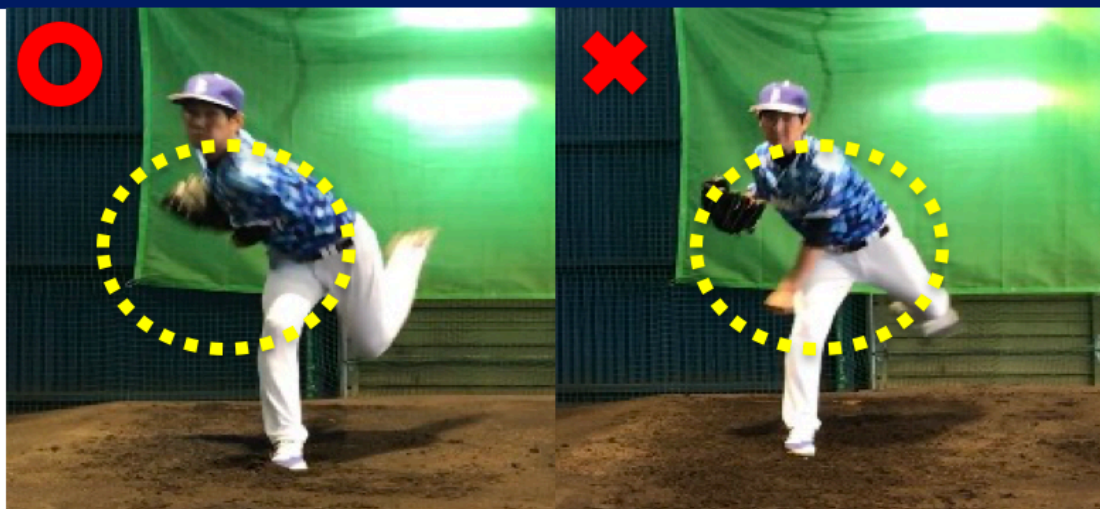


## 初級ライセンス

### 26 フォロースルーを止めてしまう



#### 《注意・チェックポイント》

ここでのポイントはフォロースルーの時に力が入り過ぎてしまい、途中で終わってしまうことです。フォロースルーを途中でやめてしまうと、腕の強く振った時に、腕の減速がスムーズに行えず、肩・肘にかなりのストレスを与えてしまいます。このことが原因で肩・肘を故障してしまう選手も多くいます。

リリースで100%の力を出し、フォロースルーで徐々に力を抜いていかなければならないので、フォロースルーを大きく使うことができれば、減速するための時間をとることができます。故障をしない為にも、フォロースルーの大切さを伝え、大きく腕と体を使うようにしましょう。



阿部トレーナーの  
ONEポイント  
アドバイス

フォロースルーというのは腕の減速においてとても重要な動作になります。ここで止まってしまうということは動作を無理に行っていたり体重移動を行えていないということも多くあります。また、フォロースルーが止まってしまうえば肩の後ろ側には大きな負担がかかってしまうためケガにも繋がってしまうのです。

【MEMO】