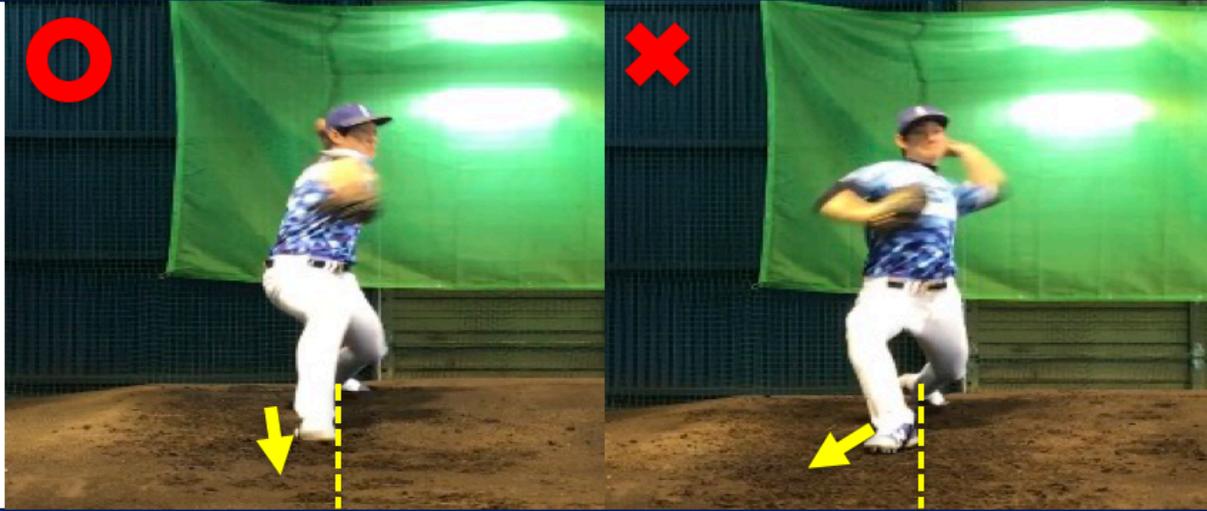


## 初級ライセンス

### 28 前足のつま先が開いてしまう



#### 《注意・チェックポイント》

ここでのポイントは前足を着いて回転をするときのつま先の開きです。リリースの時に前足が動かずに止まっているので強い回転を作り、腕の振りが速くなります。

しかし、回転をするときに前足のつま先も同時に開いてしまうと下半身も動いてしまうので腕の振りが速くなりません。そうなってしまいますと、リリースで力が抜けてしまうのでボールが抜けてしまったり、回転の少ないボールになってしまいます。足の小指側に体重をかけずに、親指側に力を入れて回転動作を行うようにしましょう。



前足のつま先の向きですが、まだインステップであれば投球の中で修正は可能ですがつま先が開いてしまう形ですと力が全て抜けてしまうのでボールには力が伝わっていきません。軸足の股関節の動きやための動作が習得できていけばこの問題点も改善されていきます。

【MEMO】