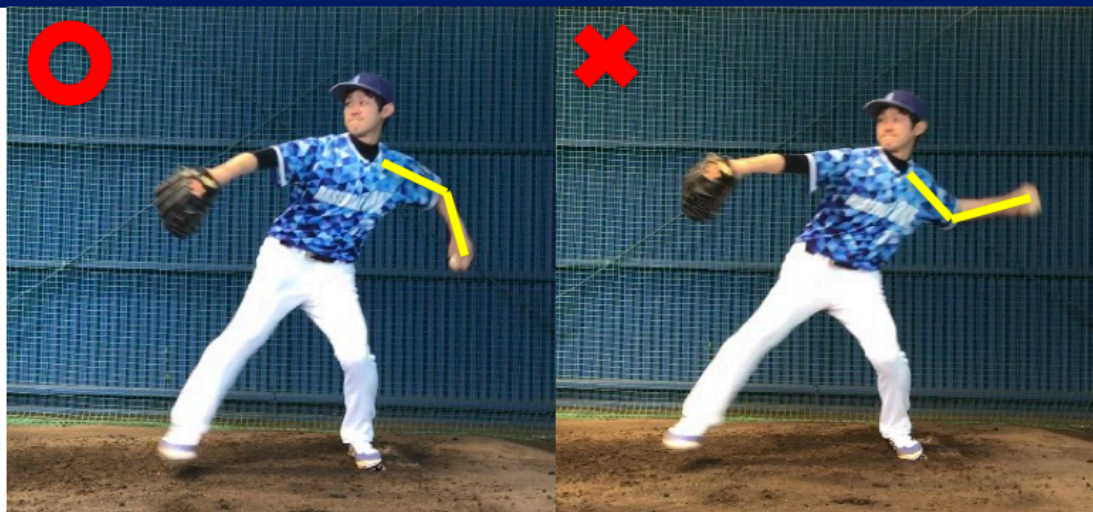


初級ライセンス

29 テイクバックの上げ方



《注意・チェックポイント》

ここでのポイントはテイクバックでの上げ方です。テイクバックの時に肘から上げることが出来れば肩にストレスなくトップを作りに行くことが出来るのですが、ボールを持つ手から上げてこようとすると、肘の高さが肩のラインまで上がってこなかったり、肩に無駄な力を入れてしまう事でリリースでうまく力が入らなくなってしまったりします。テイクバックをしてトップを作っていく動作ではリラックスした状態で行っていくことが大切です。そのために、上から肘を引っ張られるように上げて肘が肩のラインにくるようにテイクバックを行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

テイクバックでは手の動きが中心になってしまうと手先の力を使おうとしてしまうため肩周りの動きが悪くなってしまったり肘がトップの位置で下がってしまうということにも繋がるのです。体の中心に近い肩や肘の動きを使ってトップの位置を作るという事を意識してみてください。

【MEMO】