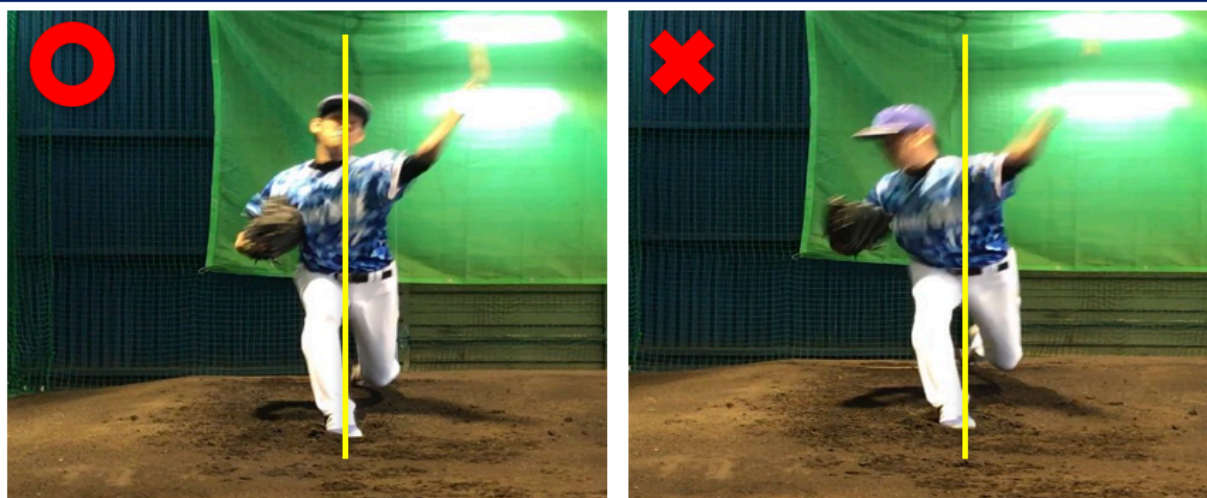


初級ライセンス

3 頭を振ってしまう



《注意・チェックポイント》

ここでのポイントは腕を振るときに頭を振ってしまう事です。腕を振ろうとしたときに、頭も一緒に左右に大きく動いている選手がいます。その選手は腕を振ることだけを意識しているので上半身を使って腕を振っています。上半身を振って腕を振るとかえって腕の振りは遅くなり球速は上がりません。上半身は左右に動かさずにその場で回転をするようにすると回転軸がブレないので安定して速く回転をすることができます。頭を振ってしまうと、ボールと頭の距離も遠くなってしまいますので、リリースポイントも安定せずコントロールも悪くなります。全身を使って投げる中でも、体を左右に振る動作をなくすことにより小さな回転で速く回転でき、その分腕が強く振れます。その為には体幹を強くすることで上半身を安定させる事ができますのでその点をふまえて指導することが必要です。



阿部トレーナーの
ONE ポイント
アドバイス

頭を振る動作というのは大きくコントロールに影響してしまうものです。頭の重さというのは体の10%もあるので頭の動きには動作も左右されてしまうのです。回転のスピードを上げていくためにも頭の位置や動きは重要になるものです。

【MEMO】