

初級ライセンス

30 前足の着く位置が一定かどうか



《注意・チェックポイント》

ここでのポイントは前足の着く位置が毎回同じかどうかです。投げることを考えてしまうと、腕だけに意識がいき、下半身が使いません。そうすると、前足の着く位置が、同じではなく、前後したり、左右にずれてしまいます。毎回変わるということは、リリースポイントも毎回違う位置で放しているということになります。そうなれば、コントロールは安定してきません。毎回同じ下半身の使い方ができるからこそ、足の位置も一定になります。下半身を意識して投球することで、足の着く位置は安定してきます。前足の着く位置が一定になれば、コントロールもよくなってきます。



阿部トレーナーの ONEポイント アドバイス

前足の着く位置が安定しなければコントロールも安定していきません。常にバラバラになってしまえば力を出していく方向にも少しずつズレが出てしまうのです。まずは体の動きが安定していく事でコントロールや球速にも繋がっていくものです。

【MEMO】