

初級ライセンス

4 投げ終わりの姿勢



《注意・チェックポイント》

ここでのポイントは投げ終わった後の姿勢です。投げ終わりに体がファースト方向や、サード方向に流れてしまうと本来投げたい方向に力が伝わっていません。左右に体が流れてしまうのは、そちらに体重がかかっているためで、正面にゴロが飛んできたときに、捕球できずに抜けてしまう可能性もあります。それは、力が体の外側にかかっているため、外側に力が加わると回転が大きくなり体のブレも大きくなってしまいますので投げ終わりの姿勢が安定しなくなります。安定して姿勢が取れるようになると、同じフォーム、同じ力の使い方をしているということになります。軸足を前足の斜め前もしくは正面に着くようにすると、体の回転を使えるようになってきますのでその点を意識させて練習させましょう。



投げ終わりというのは力の方向を示しています。軸足でタメた力をキャッチャーにしっかりと伝えられているか？ということの指標にもなります。投げ終わりで体が左右に振れてしまうということは、そのほかにも問題が隠れている場合が多いので注意しましょう。

【MEMO】