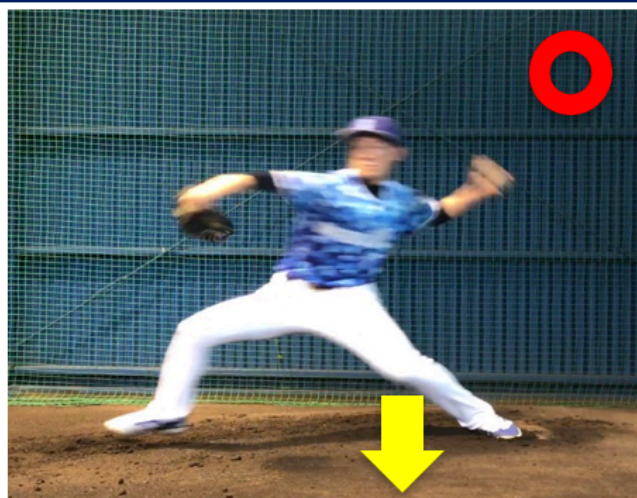


初級ライセンス

6 軸足の膝が折れてしまう



《注意・チェックポイント》

ここでのポイントは軸足の膝が内側に入り過ぎてしまうことです。回転することだけを意識している選手によくみられる動きになります。内側に力を入れておくという事はいいのですが、前足が地面に着く前に軸足の膝を回転させてしまうと、軸足で地面を蹴ってボールに体重を乗せれなくなり、ボールに力がなくなります。そういった選手は、膝の回転が早いので軸足の力が下に抜けてしまい、押し出しように投げるので高めにいきやすくなるのです。軸足の使い方は、つま先と膝が同じ方向を向いたまま前足を着きに行きましょう。その時にただ同じ方向を向いていればいいだけではなく、左投手ならファースト方向、右投手ならサード方向を向いたまま前足を着きに行くと、下半身の回転のタイミングが合ってきます。



阿部トレーナーの ONE ポイント アドバイス

軸足の膝が折れてしまうと力の方向がずれてしまいます。投げ終わりの形にも大きく影響する動きでもあります。腰を回そうとしたり、軸足を回転させて使おうとした時にはこのような症状が起こりやすいものです。力を伝えるためにも軸足の押し込む動きが重要です。

【MEMO】