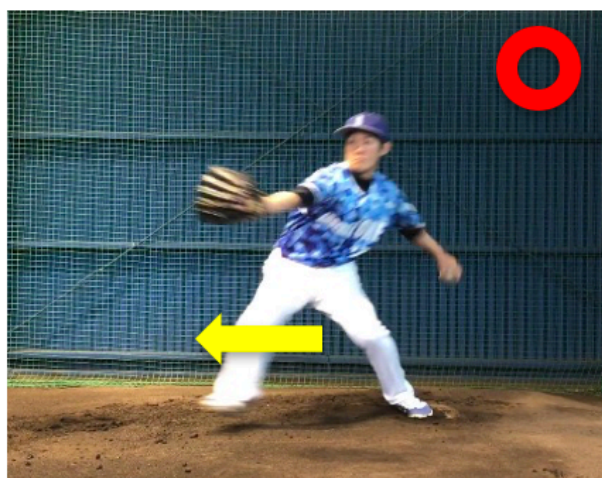


# 初級ライセンス

## 7 軸足の膝が割れてしまう



### 《注意・チェックポイント》

ここでのポイントは軸足に体重を乗せる動作の時の膝の割れです。軸足で立って膝を曲げて体重を乗せていくのですが、その時に軸足の膝がセカンドベース方向に向いてしまう事を膝が割れるといいます。そうなってしまうと力を軸足の内側にためれず、体重が足の外側にかかってしまうため、体重移動をキャッチャー方向にスムーズに行うことが出来ずに体重が軸足側にかかったまま投球をしてしまいます。足の内側に常に力が入っている状態で投球をしなければ、下半身の力をキャッチャー方向に伝えられません。一度外側に力がかかってしまうと、投球動作の中で内側に移すことは難しいですので、軸足に体重を乗せていく時に軸足のつま先と膝の向きは同じ方向を向いたまま前足を出しにいくようにすると、膝の割れは抑えることができます。



阿部トレーナーの  
ONE ポイント  
アドバイス

軸足におけるとても重要なポイントです。

この動きがあれば投球動作上では大きな力のロスになってしまうのです。軸足では力をため、その力をボールに伝えるということが重要です。この動き一つで力を伝えるということができなくなってしまうのです。

【MEMO】