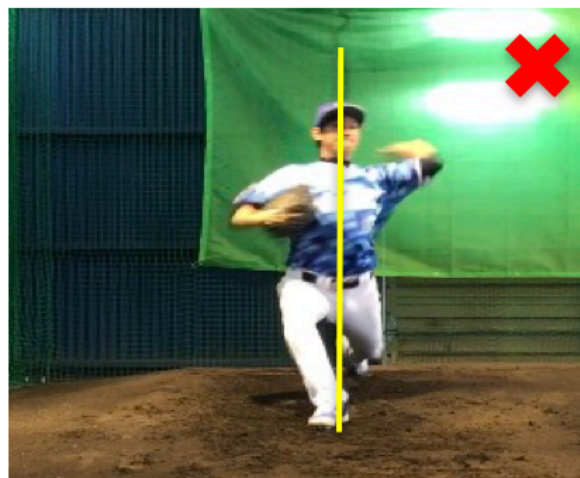
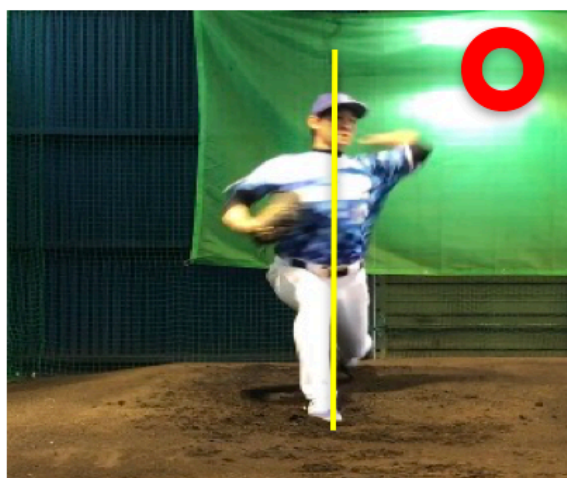


初級ライセンス

8 前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前足を着いて回転動作を行うときに膝が外側に流れてしまうことです。コントロールをよくするためには、この前足の膝がとても重要になります。下半身が安定をしていれば、リリースポイントは大きく変わることはありません。しかし、膝が流れてしまうと上半身も一緒に流れてしまうので、リリースポイントがバラバラになってしまいボールの強さ、コントロールが安定してきません。力を膝の内側にためることができれば、膝が流れることは抑えられていきます。トップを作ってから足の内側に力を入れ、回転動作を行きましょう。トップから上半身に力が入り過ぎてしまうと、下半身の意識が弱くなり力が入らなくなってしまうので、下半身の力で回転をすることを体で覚えさせることが大切です。



阿部トレーナーの
ONEポイント
アドバイス

ステップ足の膝は球速、コントロールどちらにも大きく影響します。ステップ足がまっすぐで止まることができればためた力を受けてより爆発的な力を生み出すことができますが、ズレてしまうと力もうまく伝わらなくなりさらにコントロールも安定しなくなってしまうのです。

【MEMO】