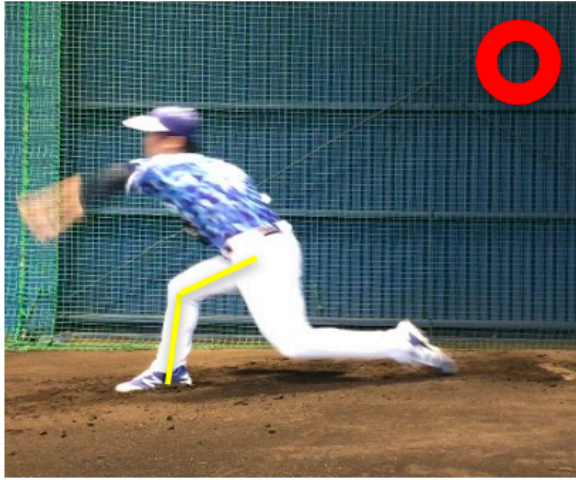


# 初級ライセンス

## 9 前足の膝が伸びてしまう



### 《注意・チェックポイント》

ここでのポイントは、ステップした足の膝が伸びてしまうことです。前足の膝が伸びてしまうと、腰の位置が浮いてしまい、ステップした下半身の動きが止まってしまうため、その反動で上半身が前に流れやすくなってしまいます。その結果、頭の位置がブレてしまうため、ボールが下にいってしまったり、コントロールの上下のブレが大きくなってしまいます。着地してから股関節を締めるようにし、腰が浮かないように投げていくことで膝が伸びずに腰の高さが変わらず投げられるようになっていきます。このようになることで、コントロールも安定するようになっていきます。



阿部トレーナーの  
ONE ポイント  
アドバイス

この動作ではプロ野球選手でも多く見られる動作ですが、とても大きな力が必要となります。しかし、小・中・高の年代ではなかなかこの動作を有効的に使うことは難しいことでもあります。まずはしっかりと体重を受けるといった動作を習得していきましょう。

【MEMO】