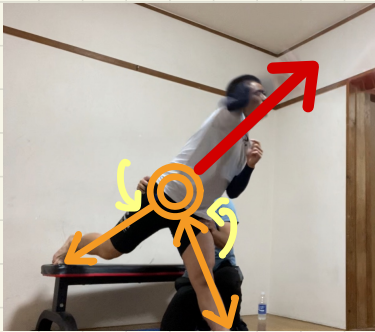


◎ 球速をUPさせる為の前足の使い方.



Point.

二本のオレシエの線. (地面反力) を使う
赤の矢印を生み出すイメージ.

この時軸足は内旋. 前足は外旋
(右手) (左手)

補助の手の動きを自分の股関節で行う.



◎ 顔の方向 (角度) が下がると腕は出ない.

前足のスネの動きは、青の矢印が正解.

膝を伸ばして骨盤を傾け可動域
リープの角度. 位置を変える.

※ 上半身を折って調節してはダメ.



◎ 前足の内旋が消えるのが早い.

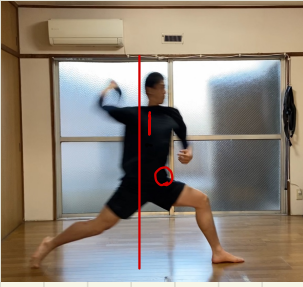
写真のように“く”の字が重要.

左の靴の裏を靴の軸へに向けてイメージ.

左肩を内旋させる事で体の開きを

抑えつつ、上半身を前に流すイメージ.

・前足が着地した時、頭は軸足股関節の上。
(赤い線の上)



・ボクニは三塁、ベルトのバブルはホーム。
上半身と下半身の捻転が重要
↳ 上半身の脱力・柔軟性。

・軸足の足先、南天注意 → 内旋が強くなりすぎると、
内転筋を痛めるかも。



- 軸足は蹴り×回転する。
軸足の内旋と前足の外旋をセトト。

・前足の内旋が弱いと、着地後に外旋が出来ない。

✗ 膝手に手が飛び出可感じ

② 上半身と下半身の捻転差を意識してトレーニング。ストローク。



・左足を上げるとき、目線は三塁方向に。
→ 頭が前に流れるのを防ぐ。

・軸足股関節の伸展を意識。



古藤隆治/YouTuber・トレーニングコーチ
@Ryuji_Kotoh

身体が開くと並進運動は短くなる。
並進運動が長いと球持ちが良い。
並進運動は球速にも影響を与える。
色々言われるけど

・並進運動の際に頭が前に出ない
・上半身の脱力で捻転差を作る事が出来る
・軸足の股関節が伸展して骨盤を押し出す
・前足で受けて回転に繋げる
コレだけ出来ればいいのかも？

15:24 · 2020/02/10 · Twitter for iPhone

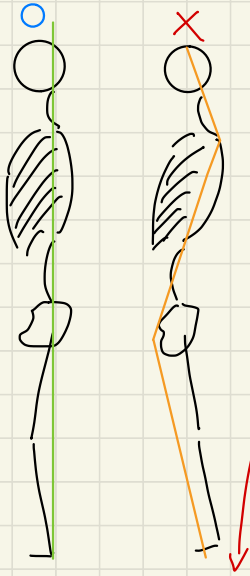
ツイートアクティビティを表示

7件のリツイート 67件のいいね

②の内容を理解。

↓
実践。

不調の原因 = 姿勢の乱れ. @ 12up の夜が 29 は
胸が落ちるから.



@ 背中が丸くなる.

・腕が上がる子い. → 横振りにて.

・頭が倒れるので前にフ込む. → 軸足の踵が早く浮く.

・トップを作る間が無くなる.

・投げる側の半身が出た子い → グラブ側で引く.

→ 用事が早くなる.

(この時たろスウ. 振りたろ江-ト)

→ **腕の浮れ. 肩. 肘の負担(増)**

@ 股関節の内旋と外旋 → 使う暇も無く投げていた為. 意識が低く.

Point.

軸足は膝を抜いた所から前足着地 → 内旋

前足は先決り子で内旋した子で. 着地後軸足の内旋と外旋



① “前に乗る”では小さくボールが出る。



・前足側を高くする事で蹴る感覚を。
高さは骨盤の角度で調整。



・前足蹴るタイミングを早目に。

・前に乗せずに回転で投げる。

赤の線の角度が理想。

↳ 前足を先に差し込みにくい。

② 上半身が残っているから、蹴り戻しと同時に骨盤が前傾して後ろから腕が飛んでくる。

頭～尻～軸足をくっつける。



右肩を壁。

前膝を曲げやすい。

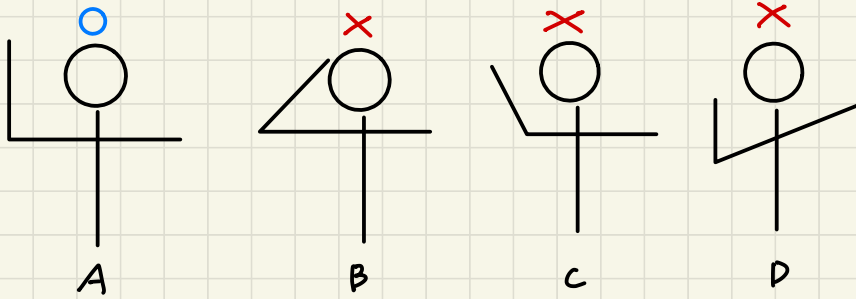
踵で蹴り戻し黄色い線は意識。

・左指先～右足爪先にかけての対角線にイキを。

・腕を振る角度と顔の角度を別物として考える事。

① 球が抜ける原因と引かかる原因

打点の高さやバネ点はトップが作れているか？



A. 両肩をつないだ線より肘が上. 肘の角度が90°.

B. 肘の高さは足りているが. 肘が鋭角になり可変.

肘の負担ⓧ. 肘から出てアウト.

C. 肘の高さは足りているが. 肘が伸び可変.

肘の緩みが不足しやすい. 腕が遅れアウト. 手が裏回りでスライパー.

D. 肘が上がり遅れ可変トップが無い.

B及びCの欠点全てが起こる可能性有り. 抜けて頭に行く.

どちらかといえば. Bは引っかけ. C. Dは抜けやすい.

たぶん...

各弱点を補う為に必ず修正しようとする

その結果. 抜け → 引っかけ. 引っかけ → 抜け
と逆の状態になる事も多い.

① 体重を真、直ぐに伝える事でロス無くす。

・ 立った時のバランスを確認。(目線はサートベース)

Point

人の体は顔の方向に向かいやすい。

→ 目線をキッカーに向けてからスタート。

(途中に動かす事で崩すにツライ)

・ 力まず、弱まず、どちらかで最後まで取っておく。

・ トップが少し後ろに入りやすい傾向。

↳ バランスを取るため左肩が崩れがち。

② 両方の肩甲骨を引いてバランスを取れるように。

・ 極力プレートの中で横幅は抑える事。

・ ○を止める事で○に右肩が出て来るイメージ。

・ 紫の対角線と意識して肩の入れ替え。中心の顔はキープ。

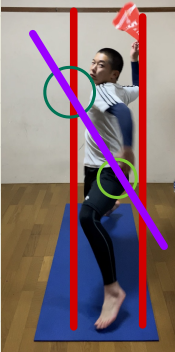
・ 交点(体の中心) 力点(左手) 作用点(右手)

・ 体の軸がブレると成立しなくなる 体幹は耳

→ 上半身で捻ると軸を曲げる事になってしまう。

・ 左手を引くタイミングに注意。

→ 早く引くと崩すの原因や捻りの原因になりやすい。



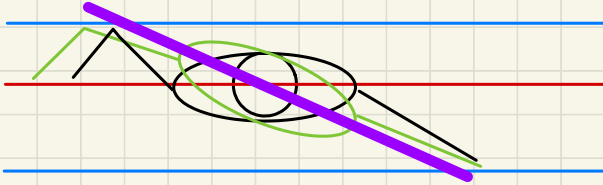
① トップを作りやすい腕を上げる方向

Point -

両肩をつないで線(紫)を前から肘が上がる事。

後ろから肘を引くのが上がりにくい。

※肩甲骨を引く人は上がる。



・黒 = 両肩は本心 = 墨をつないで線(赤)に平行のまま、右肘を引いた形。

・緑 = 黒と同じ位置で肘を引いた形に見えるが、

左肩を入れた事で両肩をつないで線(紫)より前から肘が上がる形。

・前足着地時、左側の方が高く引くと回れない。(上)
→ 右側を高くする(側転のイメージ)で上手く回れる + 叩ける(下)



② 軸足の蹴りに使う為に必要な股関節の使い方



・ポイントは何の中のリ
→ 骨盤を股関節にハメるイメージ。
この形を作れるか否かで

膝のバネがスッと変わる
軸足は外旋して尻で支える感覚も重要。



Point. この時足の指が「パー」になる。

☆ 上半身は使わない。

↳ 上で捻ると左肩が入り可変る。

↳ 左側で引き出す原因になる。

上半身は骨盤の上に乗っているだけ。



Point 2.

軸足の尻先・膝とアゴが垂直にそろう。(F)

この股関節の動きが出来る事(+腕の内旋)で。

テイクバックが背中に入りやすい問題も改善する

→ トップの時肘が上がりやすくなる。

○ 肘の絞りが作りやすい。

○ 肩・肘の負担減。

○ コントロール・球速 up!!



② 腕が遅れる理由と練習法



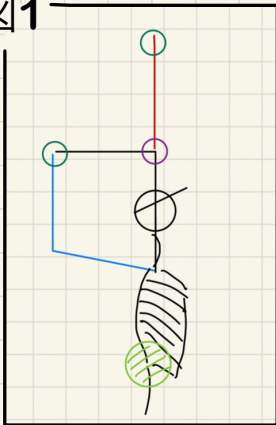
- ① 肘の角度が 90° より伸びている。
 → 元々肘の絞りが苦手 + 前足側で投げる
 → 肘の絞りと作り直れない。
- ② 身体が前に流れ、間が無い。

★ 本能でリリースと間に合わせようとする。

→ 間に合わないので { 開く。
 肘を絞らず回す。
 左側で引いてしまう

Point. 分割して練習

☒ 1



- セット ~ スタンプ (トップを作る)
- 回転 (トップの位置にボールを置いて手を絞る)
- ・ 図1の青 → 黒の形、ボール(緑)を動かさない。



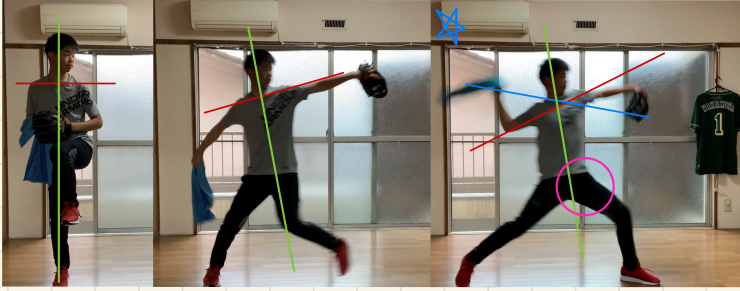
足元の内の中を回る意識。
 腕は内旋 → 外旋。
 (左右の腕を連動させる)
 ① 前足の内旋を連動させる。

Check

- 前鋸筋を鍛える事。→ ヒコキ・エール。

・ 肩甲骨下制。→ 僧帽筋下部。→ YouTube 参照。

① 両肩の高さと背骨の角度.



3枚目で着地。右肩と骨盤の右側が下がったまま着地しているためトップも若干低い。前足の股関節の内旋が消えて開きが始まっている。



7枚目で着地。右肩の方が高く骨盤は水平。8枚目にかけて骨盤も右の方が高くなる。トップが高くスムーズに腕が出てくる。前足の股関節は内旋が残ったまま着地し、左肩はまだまだ残っている。

Check: 前足が着地した時の左右の肩の高さを確認 ☆

右肩の方が低いとトップが下がりがやく。担ぎ投げに.

- ・軸足の膝が残せる事。(軸足中幅〜葉指に落とす.)
- ・前に跳び出さない事。(傾斜に合わせて落ちていく)
- ・前足の股関節の内旋が残ったまま着地のイメージ。
- ・胸の張りは“作らない” → 前足の太腿にハズを乗せる
- ・前足の腿裏の柔軟性が低いと難しい。