

ピッチング・スローイングの要点

お子さんの野球上達と故障予防

ボールの握り方

1. 中指の第一関節が縫い目に当たるようにする。

...可能なら人指し指も(写真1)

2. 親指の腹ではなく、側面をつける。

3. 中指と親指でボールのセンターをとらえる(写真2)

4. 親指と中指でボールの中心に力を掛け合う

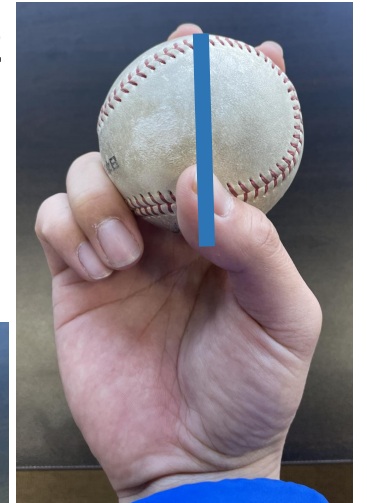
...手首が真っすぐに固まる程度の力加減

(写真3)

1



2



3



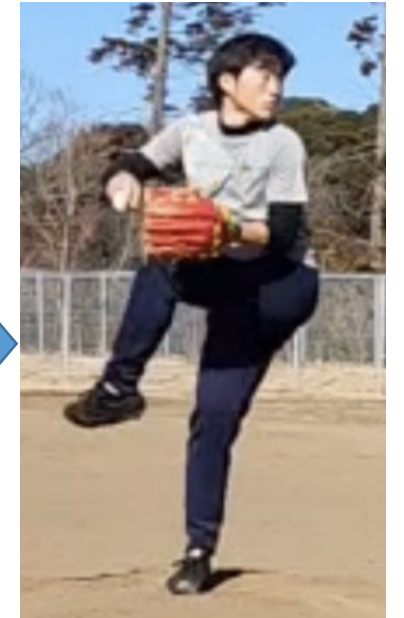
立ち方

- ・右膝が曲がってしまうほど左足を上げる必要はない
- ・息を吐きつつ、左の脇腹を締める
- ・足を上げたところで止まるとステップにスムーズに移りにくいいため止まらない



ステップ

・片足で立ったところから右膝が曲がらないように意識し、足の小指側に体重をかけることでステップに移行する



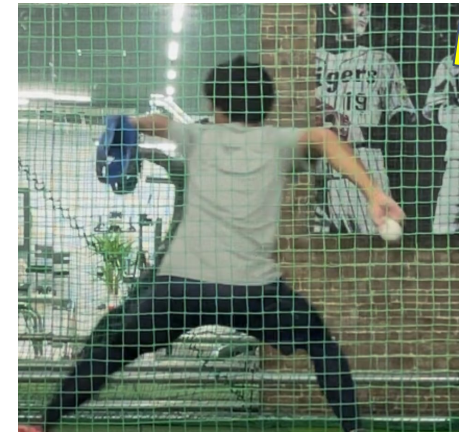
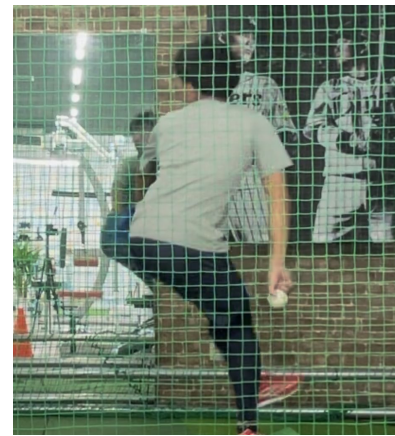
足の外側を強く踏むことで右脚が傾きスムーズにステップに移れる

・腰が膝よりも後ろにある状態を着地まで保つようにする



テイクバック～トツプ

- ・手より肘を先行させて肘を上げる
- ・肘が肩の高さに来たら、肘はその高さのままに手を身体の前から上げてくる
- ・左脚が着地するころには右手が右肘より高い位置にないと、肩肘に負担が掛かる
(トツプとよばれるシーン)
※肘の曲がり具合は個性が出る部分
目安としてトツプで肘の角度が90度前後

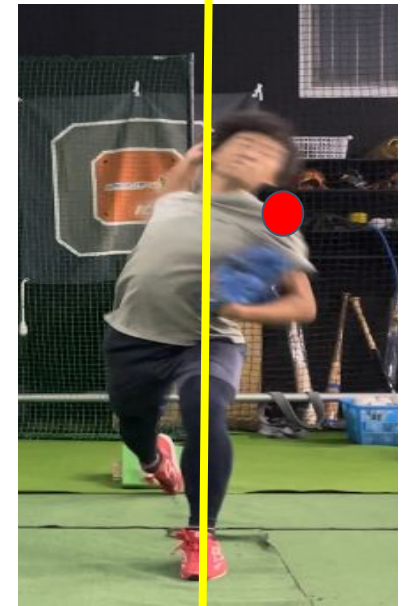
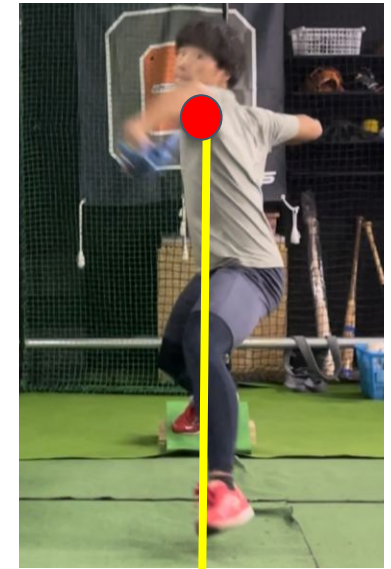


フォワードスイング・左腕の使い方

- ・左足が着地するあたりで身体が回転を始め、胸の張りが作られる当たりのシーン
- ・立ったところからステップを開始するまでの間に左肩越しに目標を見るように前に入れた左肩を背骨の方へ引くことをきっかけに身体の回転を開始する



無理に顔を正面に向ける必要はない



リリース

- ・ボールが手から離れるシーン

- ・ボールを前で話せというアドバイスがある が、無理にリリースを前で行おうとすると

「ゼロポジション」という肩が安定する状態から外れてしまうため負担も大きくなるうえボールに力も伝わらない。

- ・耳の横、身体の横を目安に



※壁などを押しながら「身体の前で押した方が強い」という人もいるが、その人は右足の母趾球を地面に付けているはず

実際のリリースではつま先は地面に振れてるだけでその状態で前と横の辺りで比べれば

横の方が強く押すことができると感じるはず

フォロースルーの姿勢

- ・ボールを離した後シーンのこと
- ・一連の流れで左腰のあたりに振られた右腕を無理に止めない。
...自然に跳ね返ってくると良い



- ・投手と野手の大きな違いは足を上げるという動作が入るかどう かと
いうところにある
- ・本質的な部分は変わらないので野手の場合は
ステップ～フォロースルーまで部分を抑えればOK