

Point 2 足の歪みがプレーに悪影響を与える

野球はスクワット姿勢が肝心 つま先とひざの向きをそろえる

スクワット運動のときに、指導者から「つま先とひざの向きを合わせなさい」そう教えられたことはないだろうか？ スクワットするとき、つま先とひざの向きが合っていないと、足や関節を痛める原因になってしまう。しかし、身体の歪みから自然とひざが内側に入ってしまう人が多くみられる。

特に、野球はスクワットの体勢をとる時間が非常に長いスポーツである。それは現役球児のみならず、知っての通りだろう。守備では常にひざを曲げて構えている。このと

きひざが内側に入り過ぎてしまうとケガの原因になるうえ、体重がしっかりと足に乗らず、身体のバランスが崩れがちになる。その結果、プレーの安定感を欠いてしまい、ミスをする確率が高くなってしまふ。

軸足のひざが開かないよう 注意する

バッティングやピッチングにおいても足の歪みはマイナスな作用を与える。バッターもピッチャーもフォームにおいてひざを開かないように注意する人も多いだろう。しかし、足が歪んでいると下の写真のように、動作中に軸足のひざがブレて開くことがある。こう

なると体重移動がスムーズにできない。また足元に安定感がなく、ぐらついてしまうと、パフォーマンスを100%発揮することは難しい。しかもバッターボックス内は何人ものバッターがスパイクで穴を掘っているため、平らではない。ピッチャーが立つマウンドにはプレートもあれば、傾斜もある。悪環境のなかでも普段と同じプレーをするためには、歪みのない足でしっかりと地面をとらえて立つことが大切だ。

足の歪みをしっかりと補正し、正しいフォームを習得しよう。それがキミをワンランク上のプレーヤーに導いてくれる。

バッティングフォーム

ピッチングフォーム



下半身の力をロスなく使える

ひざが開かずしっかりと軸足に体重を乗せていると、下半身に粘りが生まれる。タイミングを外されても対応することが可能。

変化球への対応が困難になる

軸足に体重を乗せたときにひざが開いてしまっている状態。この状態で打ちにいくと変化球などでタイミングを外されたときに対応しづらくなってしまふ。

安定した投球は下半身が大切

足元がしっかりしているとつま先とひざの向きが合い、軸足に体重をうまく乗せることができる。安定した投球が可能となる。

コントロールの乱れに繋がる

軸足のひざが開いてしまうとスムーズに体重移動を行えない。リリースポイントが安定せずコントロールが乱れる傾向がある。