

パワーポジション

野球にはパワーポジションと言われる姿勢があります。

写真のように、足首・膝・股関節・体幹を曲げることで作られるスクワットの姿勢です。



このパワーポジションという姿勢はあらゆる野球の動作（ピッチング・バッティング・守備・走塁）で必要となります。

このポジションがきれいに作れると、プレーに力強さ・素早さ・安定感が出てきます。また、怪我をしない選手や野球が上手い選手はこのポジションを無意識に作れる選手が多いです。

つまり、このポジションを作れるようになることが、野球上達のため1つのキーポイントになります。

しかし、このポジションは誰でも作れる訳ではありません。

野球の練習をたくさんすれば作れる訳でもありません。

また「高校生だから作れる」「小学生だから作れない」というものでもありません。高校生でも作れない選手は多く、小学生の低学年であっても作れる選手はいます。

では、「作れない選手」が「作れる選手」になるためには、どうすれば良いのでしょうか？

それは、作れない原因となっているものを取り除く必要があります。

原因として多いものは

- ・筋肉が硬い
 - ・筋肉をバランスよく使うことができない。
- などが挙げられます。

つまり、改善のためには、硬い筋肉を柔らかくし、使えない筋肉を使えるようにすることが必要です。

パワーポジションの例を挙げてみましょう。



どの選手もきれいに作れてますね。よいパワーポジションは単純に見た目が美しいです。

写真の選手らのように、きれいなパワーポジションを作るのは決して簡単ではありませんが、少しでも見習いたいですね。