

## 内野手のパワーポジション

内野守備においてゴロを捕球する場合のパワーポジションを見ていきます。

2つの写真を見比べてみましょう。



左の選手は胸が張れておりパワーポジションがきれいに作れております。

右の選手は猫背になっておりパワーポジションが作れておりません。

動きやすいのは左の選手です。

身体の使い方と言いますと、

左の選手は**股関節**に体重が乗っております。**股関節主導の動作**になるため、脚は動きやすくなります。

右の選手は**膝**に体重が乗っております。この場合は、**膝主導の動作**になるため、左の選手に比べると脚は動きにくくなります。

怪我の観点から見てみると、

左の選手は上半身の重みを脚全体の筋肉で支えております。身体に負担がかかりにくいです。

右の選手は上半身の重みは腰周囲の筋肉が支え、体重は膝にかかってくる状態です。このため、腰や膝などを痛めるリスクがあります。

このように構え方一つで、プレーの良し悪しや怪我のリスクが変わります。

内野手は、ぜひ左の選手を参考にしたいですね。