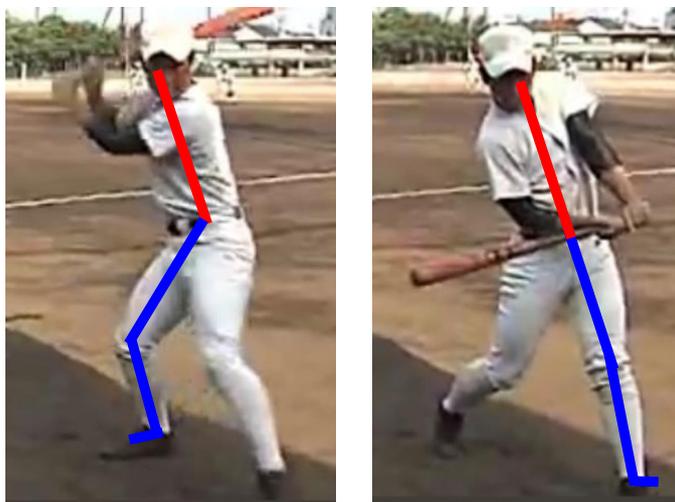


## バッティングのパワーポジション

バッティングにおいて、パワーポジションの姿勢は大きく分けると2つあります。

それはトップの位置（写真の左）とインパクト（写真の右）の位置の姿勢です。



トップの位置は**右脚**と**体幹**で作られます。  
インパクトの位置は**左脚**と**体幹**で作られます。

つまり脚に関しては、青い線のように両脚の足首・膝・股関節のそれぞれの角度が変わりながら、**右脚**から**左脚**へとパワーポジションが移動しています。

**体幹**はどうでしょうか？

**体幹**は移動せず、背骨を中心とした軸で回転しております。  
基本的には、回転軸である斜めの赤い線は変わらず、頭の位置は固定された状態でインパクトをむかえます。

このパワーポジションの使い方ができる選手は、身体の筋肉を効率よく使うことができるので、足首・膝・腰などを故障しにくい傾向があります。

当然、バッティングのレベルアップにとっても不可欠となります。

このようなバッティングができるようになるには、決して簡単ではありませんが、ぜひトライしたいですね。