

## 投球と歩く姿勢

野球には投球障害というものがあります。

肘や肩を痛めて投げれなくなる選手は後を絶たないのが現状です。

なぜ、痛めてしまうのでしょうか？

「投げすぎ」や「投げるフォームが悪い」などの様々な原因がありますが、痛めてしまった場合、今後痛めないためにも、その原因をはっきりわかっておく必要があります。

投げるフォームが悪い場合は、当然フォームを改善することが必要です。

良いフォームで投げるには

「正しいフォームを理解し、そのフォームで投げる練習を繰り返す」ということがまず大事です。

また「投げる時に身体の様々な筋肉が効率よく働くかどうか」も大事です。

身体の筋肉が効率よく働き、良いフォームで投げるプレイヤーはいろいろな特徴があります。

「普段の姿勢がきれい」

「歩き方もきれい」

「身体の柔軟性がある」

このようなことが挙げられます。

良い投手や強肩の野手は、姿勢や歩き方が非常にきれいです。

柔軟性もあり、投げる時に身体に「しなり」があります。

下の写真の選手は歩く姿勢が大変きれいです。



このように

歩く姿勢が良いと投げる時の姿勢も良く、フォームはきれいになります。

反対に歩く姿勢が悪いと投げる時の姿勢も悪く、フォームはきれいにはなりません。

普段の歩き方は常に気にしたいですね。

良いピッチングや遠投力を身につけたいなら、まずはきれいに歩くことを目指しましょう。