

ピッチングのパワーポジション

ピッチングのパワーポジションの姿勢を見てみましょう。ここではオーバースローの場合について見ていきます。

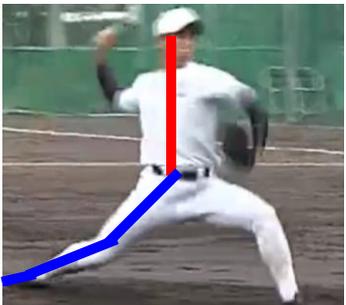
大きく3つに分けてみました。

まず、左脚を踏み出すときです。



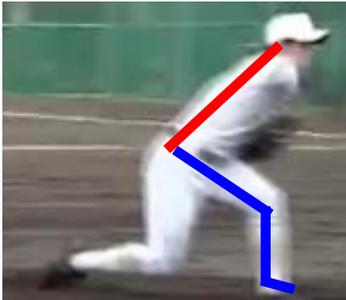
右脚でパワーポジションが作られます。この状態で右脚で地面を蹴りながら前進します。このとき体幹は上から投げる準備をするために、斜めの状態から起き上がってきます。

すると以下のようなトップの位置が作られます



形としてはパワーポジションではないですが、実質はパワーポジションと見なせます。

次はリリースの位置です。



リリースの位置ではパワーポジションが左脚で作られます。

バッティングと同様に右脚から左脚へとパワーポジションが移動しております。

体幹を見てみましょう。

体幹はバッティングとは異なり、角度を大きく変えながら移動しております。この点で、ピッチングのパワーポジションを作るのはかなり難しいと言えます。

写真の選手は非常に良いパワーポジションの使い方ができております。

良い使い方ができると

- ・ 肩・肘の故障のリスクがかなり減ります。
- ・ 全身を使った投球が可能になり、身体に疲労がたまりにくくなります。
- ・ 回転の良いボールが投げられ、制球力も向上します。

このように動作の効率性から野球を見ると、ピッチングに限らず、野球というスポーツは実にうまくできており、

「怪我をしない身体の使い方ができる選手」は「プレーのレベルも高い選手」と言えます。

(※プロ野球という高いレベルの世界では例外も多いですが)

ぜひ、怪我をしない選手を目指したいですね。