

左股関節からの引く動作

バッティングやピッチングにおいて

下半身と上半身の連動性を高めるには「左股関節からの引く動作」（※右投げ右打ちの場合）が必要です。

（※左投げ左打ちの場合は右股関節になります）

この動作は筋肉のある性質を使います。

どのような性質かと言いますと、

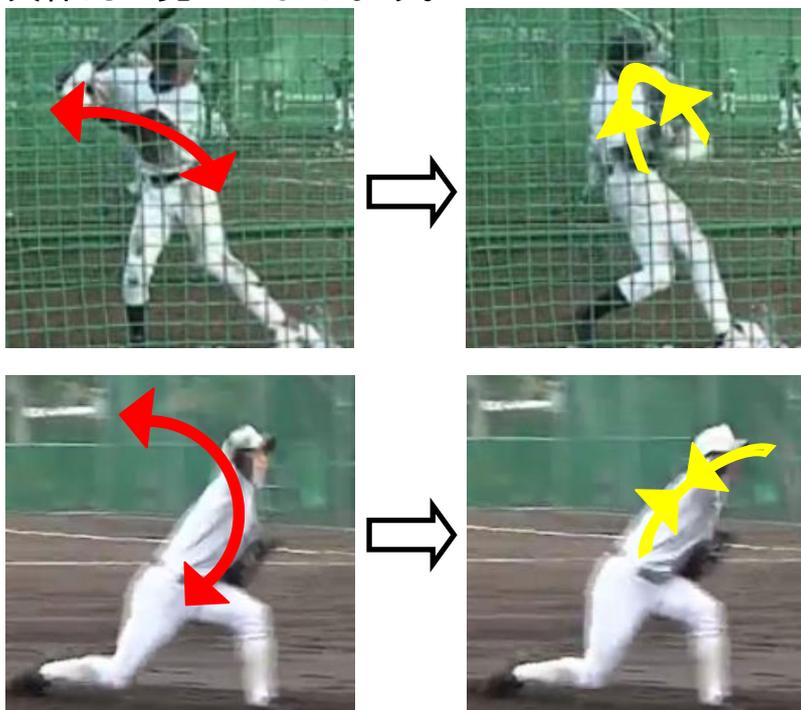
「筋肉を瞬間的に伸ばしたら素早く縮んでくる性質」です。

つまり、引く動作を行うことによって、左股関節を支点にして筋肉を瞬間的に伸ばします。

すると、伸ばされた筋肉はその反動で素早く縮んできます。

この結果、下半身と上半身に連動性が高まり、上半身の回転がスピードアップされる訳です。

具体的に見てみましょう。



赤色の線は筋肉が伸びています。黄色の線は縮んでいます。

この二人の選手は左股関節からの筋肉の伸び縮みがしっかり行えております。

バッティングの選手を見てみましょう。

トップの位置では

左股関節から左グリップまでの筋肉が瞬間的に伸びています。伸びているのは主に左脇腹・左背中・左肩・左腕の筋肉です。

インパクトでは

トップの位置で伸びていた筋肉はすべて縮んでいます。

ピッチングの選手を見てみましょう

加速期の位置では

左股関節から右の指先までの筋肉が瞬間的に伸びています。伸びているのは主に左脇腹・右胸・右肩・右腕・右手首の筋肉です。

リリースでは

加速期の位置で伸びていた筋肉はすべて縮んでいます。

このように、各筋肉が連動して伸び縮みすることで、素早いバッティングや投球が可能になります。

逆に、この使い方が不十分だと、力に頼った動作になるため、バットコントロールや制球力が悪くなってしまいます。

レベルアップのためには、ぜひこの使い方は覚えたいですね。