

【投球フェーズでのポイント】



｜ ワインドアップ

｜ アーリーコッキング



｜ レイトコッキング

｜ アクセレーション

｜ フォロー

★障害予防及びパフォーマンスの観点から、どのようなフォームがベターなのか？

- ・ワインドアップ期 ：しっかり軸足で立つ
- ・アーリーコッキング期：軸足から着地までの体重移動及び両肩外転しながらの胸張り
- ・レイトコッキング期 ：着地足側に上体を移動(のせる)、肩→肘の順にリリース準備
- ・アクセレーション期：前期からの継続、投球側肩甲骨は内転しながらを前方に押し出すように、肩→上腕肘→前腕手首→指先と力を伝え、ボールをリリース
着地脚は推進力に対してブレーキを掛けられるように踏ん張る
- ・フォロー期 ：着地した脚に上体及び体全体がのるように(片脚で体を支える)
投球側の肩甲骨が一瞬でもホーム側に見えるように、投げ終わった指先から力を逃がす

※以上の流れで投げられるようになると、肩肘の障害リスクや膝、腰への成長疾患の予防にも繋がると考えられる。

★必要な要素（準備）

- ・柔軟性の向上
- ・様々な動きの習得
- ・見て学ぶ（映像や写真など）