

ピッティングのコーチングスキル【変化球】

変化球は基本の握り・リリース・フォームを土台に自ら適したものを探し出すことが大切である。

リリースは手首のスナップと肘を支点とした回内外動作が大切。

ドロップ(ロールオーバー) •肘をやや曲げ手首を外側に立てる、手の平が前向き、人差し指と中指は外向き、ボールの上つ面を下に向かってこすり押し込むと同時に回内させる。

ドロップ(ピール) •インステップさせ、右腰を上げるイメージ。フォロースルーの指先が前足モモ内側に触れるぐらいに振り下ろす。

ドロップ(ピール) •手の平が前、親指が目標に、人差し指・中指は下を向く。手首を下から上に向かってはじき上げ同時に回内させる。フォロースルーは肘が外に逃げる。
•肩を逃がさず半身の状態を作る。

ライズ

•手の平は上向き、下から上方向にドアノブを回すように押し上げて回外させる。小指・人差し指が上を向き、手の平が顔に向く。

基礎練習

①後方に転がす…補助者は転がる真下にグラブを置きボールを受け止める。

②手の平にボールを乗せ、落ちないように円運動を行う。…後方にボールを転がす。

③ボールが線上を回る。…補助者はボールの軌道を確認する。

ライズ(逆スナップ) •手の平は上を向き、リリースの瞬間に下にスナップをかける。強いリリースになる

•マシンの両輪…上のタイヤがボール、下のタイヤが指。歯車の両輪のかみ合わせをイメージする。

チェンジアップの握り
(パームボールの握り)

•手首に近い手の平にボールを乗せ親指・小指でボールを握る。
•小指を前に手の平を外向きにさせボールを離す。

ナックルの握り •指を2・3本、指を折りグリップする。リリース時に手の平を開く。

ファーストボールの握り •深く握る(第1関節から第2関節に変える)、リリース時に指を浮かす。

ライズの握り ①ライズグリップのまま前に押し出す。②ドロップの投げ方にする。

フォロースルー ①・手の平を開き指先を目標に投げ出す。

②・握手をする(手の平を内側に向ける)

ライズの要点

•一般的には、下から上に向かって、前膝を曲げ、膝のバネを使って伸び上がる。(前膝が外に崩れない)

ライズの握り

•縫い目の広い場所・狭い場所・手の大きさによっても違いができる。

オフスピード

•2本・3本の握りでオフスピードのライズが投げられる。

初歩段階

•手の平を上に向けたまま、グラブ側の顔・肩に向かって振り上げる。人差し指・手の平が顔に向く。

回転の角度

•回転が垂直方向になるほど切れが出る。45度ぐらいで十分切れる。ジャイロ回転でもスピードがあればホップする。

ドロップの要点

•歩幅を狭くして重心を高くする。重心が前になり前傾姿勢になる。

•ファーストボールのグリップで、ボールの軌道をイメージして重心を沈める。

•地面にボールを叩きつける。前膝が外に逃げない。体重移動を速くする。前肩を開かない。

練習段階

•ボールを目の前に叩きつける。… 距離を伸ばしてゆく。… ベース後方にショートバウンドさせる。