

投球動作のフェーズ

投球動作は以下のフェーズに分けられます。

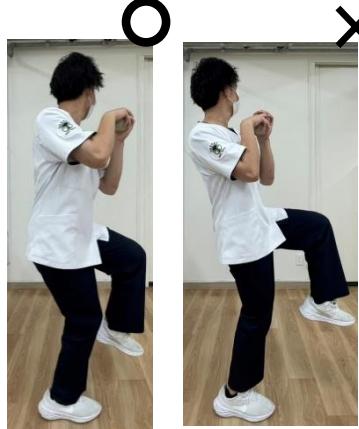
- ① ワインドアップ期：投球の始動からステップ脚(右投げの左足)を最大挙上するまで
- ② 早期コッキング期：最大挙上したステップ脚を投球方向に踏み出し、接地するまで
- ③ 後期コッキング期：ステップ脚が接地してから、投球側の肩関節がねじれるまで
- ④ 加速期：投球側の肩関節が最大外旋した位置から投球方向に加速し、ボールをリリースするまで
- ⑤ フォロースルー期：ボールをリリースして以降、減速動作を行い、投球動作が終了するまで



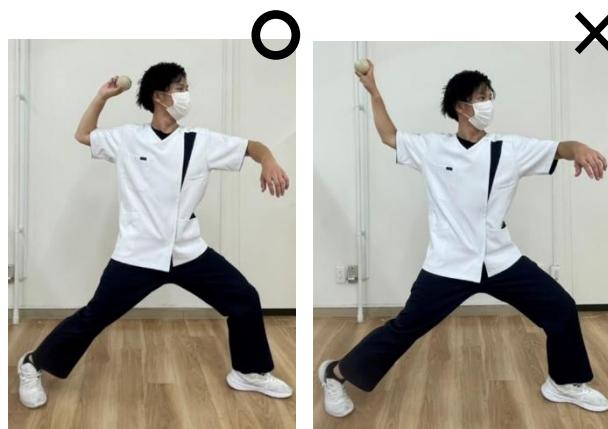
ワインドアップ | 早期コッキング | 後期コッキング | 加速期 | フォロースルー

投球動作のチェックポイント

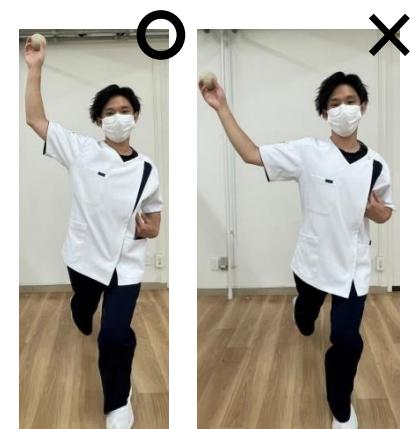
ワインドアップ時の骨盤中間位



トップポジション時の手の位置



リリース時の肘の位置



ボールリリース時にグラブ側の手の位置



フォロースルー時のステップ脚への体重の乗り方

