

多角分析 V

# パッティングを分析すると、筋肉の使い方、ヘッド軌道に 石川は前、松山は後

# 違いを発見! 何気なく打っているようでも意外に筋肉を使っているのがパット。石川選手は後ろ側の、松山選手は前側の筋肉を意識することで、軸を安定させてストロークの安定感を高めている。 るの筋肉を使う。



二人とも太モモの筋肉を使っています!

「太モモや腹筋、背筋を使って体を安定させると、軸ブレしにくい。2人とも大きな筋肉を使っているのが共通点です」(菅原)

パーソナルトレーナー 菅原 賢



大きな筋肉を使うとストロークが安定します

**石川**

**体の後ろ側の筋肉を締め両腕をリラックスさせる。**

「体幹と下半身を安定させるにあたり、石川選手は太モモの裏側や背筋など、体の後ろ側の筋肉を適度に緊張させているように見えます。こうすると肩や腕がリラックスしてスムーズに動けるようになります」(菅原)

背筋を意識しても力を入れてはダメ。腰を軽く張るイメージをもち、そこから下の安定感をはかる。

**ココをチェック!** 肩の回転でフェースを開閉させる。

「肩の回転でストロークするのが石川選手。テークバックで左肩が、フォローで右肩が前に出る形に。インに引いてインに出せるのでボールがつかまっても転がりが良くなる」(日下部)

肩が回ると、テークバックとフォローで軽く肩が前に出てくる形になる。

ヘッドがイン・トゥ・インに動くとボールがつかまりコロがよくなる。

**共通点**

**体幹を使い下半身を安定させて構える。**

**ココをチェック!** 体幹で振るコツ。

「腹筋や背筋など、体幹を使って打つ動きは、両ヒザをつき、ヒザ立ちで体を左右に動かすことで体感できます。腕だけで振る動きも抑えられます」(菅原)

両ヒザ立ちになり、上半身だけでストロークしてみよう。

**松山**

**ワキを絞め腹筋や太モモなど体の前側の筋肉を使う。**

「太モモ内側の内転筋や腹筋群など、松山選手は体の前側の筋肉を安定させている印象です。重心を下げ、足裏で地面をつかむように立つのも特徴的。さらに両ワキを絞めて、手が勝手に動かないようにしています」(菅原)

ワイドスタンスで左足重心。左肩を支点に大きな筋肉を使ってストロークする。

ワイドスタンスは左右に動きやすいので、軽くスクワットするイメージで重心を下げる。

**ココをチェック!** 肩の上下動でフェースを真っすぐ動かす。

「腕と体を一体化させて動く松山選手は、テークバックで右肩、フォローで左肩が上がる。肩の上げ下げでストローク。ヘッド軌道はストレートに近づき真っすぐ打てる」(日下部)

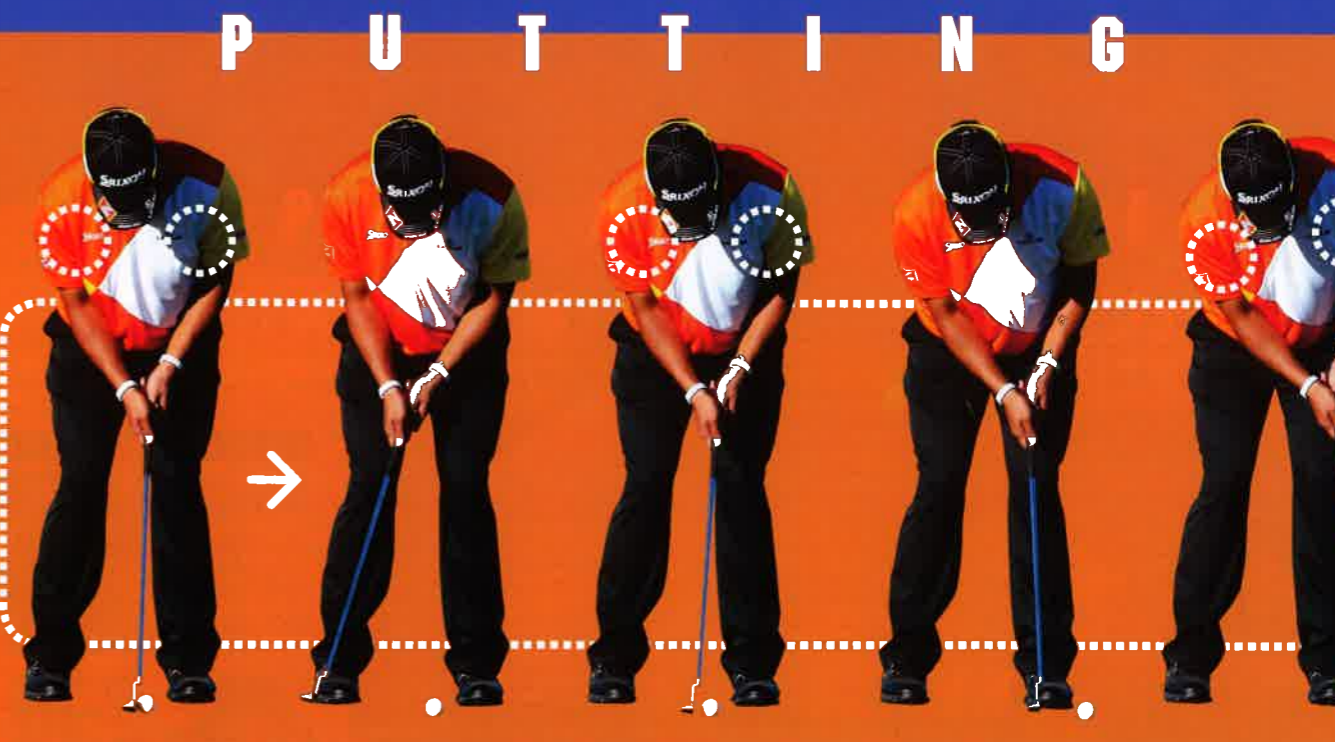
肩の上下動を使って打つと、ストレートに近い軌道でストロークできる。

フェースの向きが変わらないから目標に向かって真っすぐ打ち出しやすい。



**ココは違う** フェースを開閉させ、ボールをつかまえる。

肩や腕をリラックスさせ、イン・トゥ・インの軌道で打つフェースを開いて閉じやすいL字のマレットはこの動き



**ココは違う** フェースを真っすぐ動かし、ボールを押し出す。

腕と体を一体化させストレート軌道で打つのが松山。た場所に正確に打ち出せる。