

オーバーヘッドストローク(上打ち)上達チェックシート

氏名

年

【チェックシートの狙い】







①きれいなフォーム作りや、フォーム矯正には、「素振り」が最適です。打球を気にせず、フォーム作りに集中できるためです(鏡を見ながら行うとより効果的です)。

②下記チェック項目を自分で意識しながらおこなうと、きれいなフォームが速くでき上がり、かつ崩れにくくなります。(きれいな基礎フォームを作ると、その後の応用技術の導入がとてもスムーズになります)

③これはテストではありませんし、他部員との競争でもありません。自分の得意な動作、苦手な動作など、自分の「傾向」を知る(気づく)ことが目的です(自己認知)。自分の得意不得意の傾向を知れば、百戦危うからずです。

④自己チェックが上から一通り終わったら、先輩のチェック、コーチのチェック、監督のチェックと、他者の目でチェックを受けてください。自分では大丈夫と判断したことも、外から客観的に見ると、「思い込み」だったと気づくことがあります(メタ認知)。わからない部分は、まず先輩に訊(き)きましょう。部員同士で教え合える習慣が大切です。

フォーム	チェック内容	自己チェック	先輩チェック	コーチチェック	監督チェック
①	<p>基本の構え (パワーポジション)</p> <p>①股関節を前屈 ②両膝は軽く曲げる程度 ③両膝上5cmの部分に全体重を載せる ④肩から先の腕は身体の前 ⑤両肘の角度は約120度 ⑥軽くアゴを引く ⑦右足半歩前 ⑧両足つま先はやや外に開く</p>				
②	<p>テイクバック</p> <p>①シャフトの真ん中がツムジの上 ②ラケット頭先端が正面 ③ラケット面が正面斜め下向く ④右足を引く ⑤左手は肩の斜め45度上</p> <p>1 右足を引く 2 左手は肩の斜め45度上 3 シャフトの真ん中がツムジの上 4 ラケット面先端が正面 5 ラケット面が正面斜め下向く</p>				
③	<p>③ 踵を上げて、靴底が前に向くようにする</p>				
④	<p>④ 前足は元に戻す 2 後ろ足カートを上げる</p>				
⑤	<p>⑤ 左手を下げる (肘は伸ばしたまま)</p>				

フォーム	チェック内容	自己チェック	先輩チェック	コーチチェック	監督チェック
⑥	<p>左手を下げる (左肘は伸ばしたまま)</p> 				
	<p>中指～小指を緩めて、ラケット面先端が垂れるようにする</p>				
⑦					
1	<p>右肘の角度は約80度</p>				
2	<p>右肘の高さは右目くらい</p>				
3	<p>骨盤右端を骨盤左端と並ぶように、右横に持つ。</p>				
4	<p>背中(右肩甲骨上)にあるラケット打面は左横を向いている</p>				
⑧					
1	<p>中指～小指を握りこむ</p>				
2	<p>右肘を伸ばす(右側面と右肘が作る角度を、約150度にする)</p>				
3	<p>インパクト時にラケット面が正面を向くようにする</p>				
⑧-2					
インパクト	<p>ラケット面先端が手首より下がった状態</p>				
⑨					
	<p>右肘はほぼ伸ばしたままラケット面先端から、左腰の方に持っていく (刀をしまうような感じ)</p>				
⑩					
	<p>鼻の前で左手で揮む</p>				

《動画》↓

