

投球フォーム分析結果

サンプル様

サルビア整骨院

まずはじめに

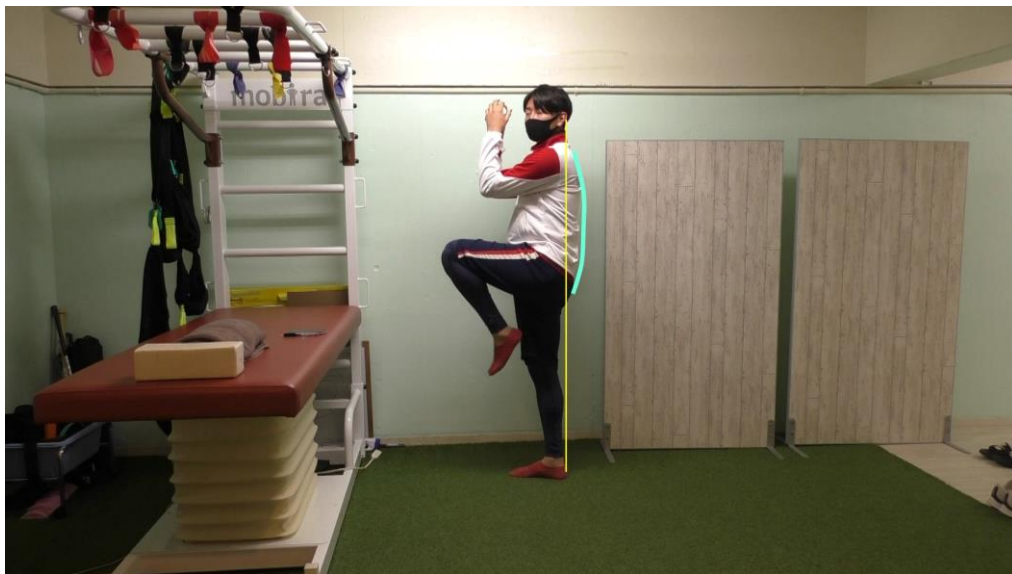
- ▶ ここでは各選手の投球フォームに関して現段階で気になる、または求めている結果に対して阻害因子となる部分をピックアップした形でご提案させていただきます。
- ▶ 定期的にチェックをご自身でも構いませんので行うことで、パフォーマンスの向上やケガの予防、改善が可能であると考えます。
- ▶ オンライン指導では実際にトレーニング方法や投球フォームについて細かいアドバイスを直接行わせていただき、そのほか栄養面など気になる部分についてのご質問もできる範囲でお答えいたします。

セットポジション後期(側面)



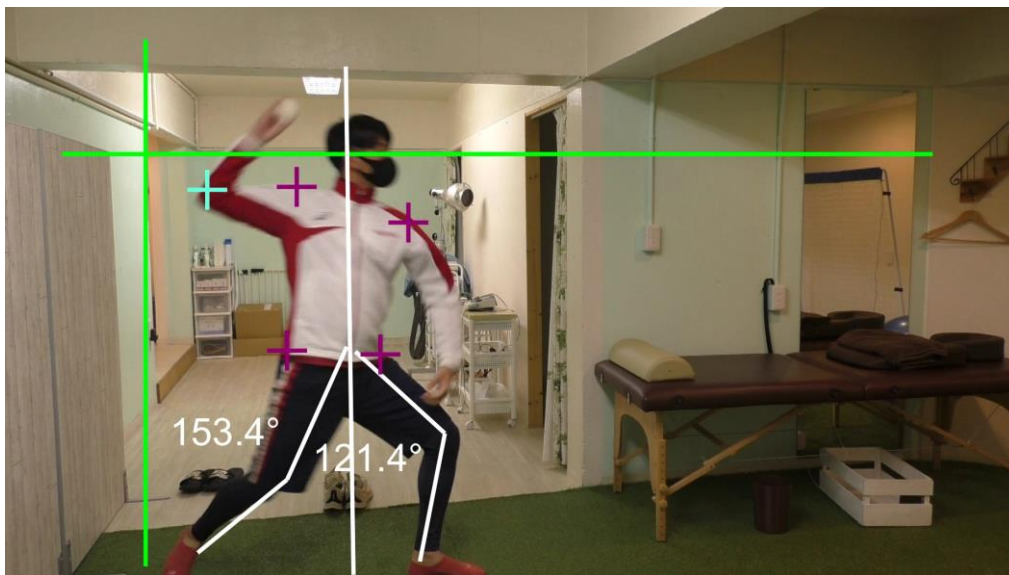
- ▶ 地面に対して左肩、左骨盤が上がりすぎているため力の連動が生まれずらくなっていると考えられます。
- ▶ アドバイス記入・・・・・・・・・・

セットポジション後期(正面)



- ▶ 重心の軸に対して背中が丸まってしまっています。肩甲骨や肩の動きを制限する原因となっています。
- ▶ アドバイス記入・・・・・・・・・・

コックアップ後期(側面)



- ▶ 肘の高さ、上半身に関しては・・・
- ▶ 下半身の角度の差に関しては重心が・・・・・・・・・・
- ▶ アドバイス記入
○○筋の低下が原因と考えられます。→トレーニング方法別紙①に記載

コックアップ後期トレーニング①



▶ トレーニング方法注意点記載

.....

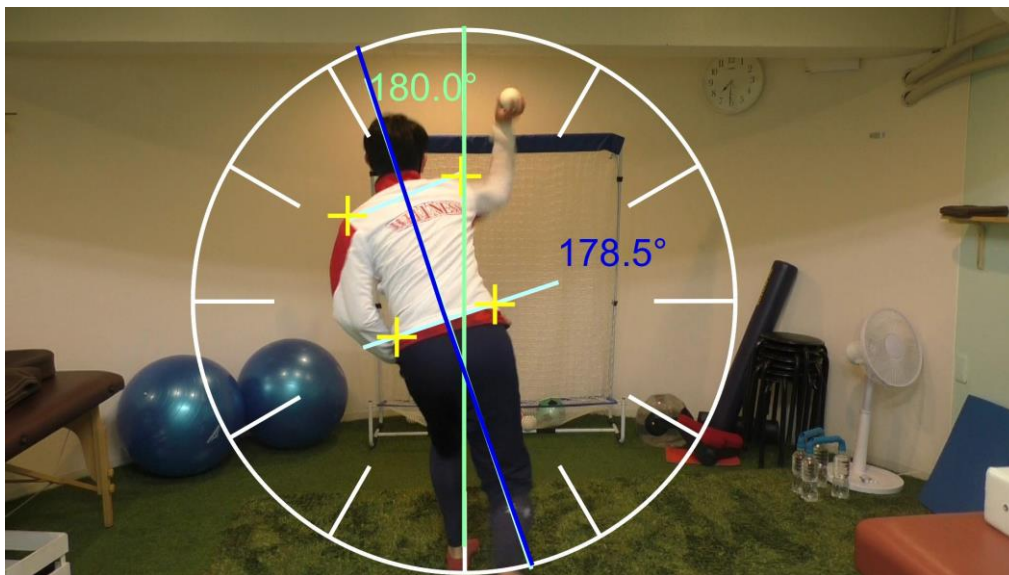
▶ 左画像はトレーニングの方法が記載されます。

加速期(正面)



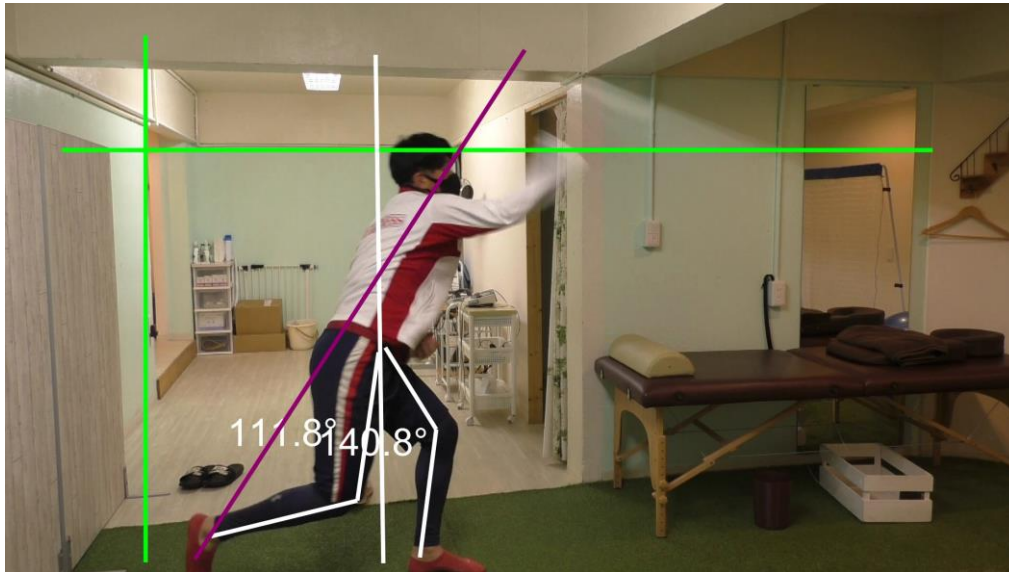
- ▶ 体の重心に対して肘の位置、体の重心のバランスが崩れており
- ▶ アドバイス記載

加速期(後面)



- ▶ 重心軸と自分の重心の位置に関して、・・・・・・腰の動きが・・・・・・
- ▶ アドバイス記
載・・・・・・・・・・・・・・・・・・
・・・・・・・・・・・・・・・・・・
・・・・・・・・・・・・・・・・・・

リリース期(側面)



- ▶ 重心の位置が
- ▶ 重心移動
の
- ▶ アドバイス記載、トレーニング方法別紙
②記載

リリース期側面②トレーニング



▶ 投球フォームアドバイス

ス・・・・・・・・・・・・・・・・・・
・・・・・・・・・・・・・・・・・・
・・・・・・・・・・・・・・・・・・
・・・・・・・・・・・・・・・・・・
・・・・・・・・・・・・・・・・・・
・・・・・・・・・・・・・・・・・・

まとめ

▶ 現在の投球フォームでの修正点

まずはじめに修正すべき点は〇〇ページ目の部分とな

り
.

▶ トレーニングに関して

週に〇〇を目安に行い、

.
.
. .