



IBEC USA 基本指導概念

バッティング動作のメカニズム指導

- *回転軸（骨盤の回転）
内側からバットを出すという振り出しの初動作
- *上体の回転
胸郭と肩甲骨の連動
- *骨盤は『閉じる』上体は『入れ替える』
骨盤の回転、上体の回転の動作、回転動作とボトムハンドとの連動

ピッチング動作のメカニズム指導

- *ピッチング動作の並進運動
投球方向へのエネルギーと運動の方向性
- *ピッチング動作の回転運動
スローイングアーム（投球側）とリーディングアーム（グラブ側）の連動
- *体幹の回転と腕の振りの連動
体幹の回転で得られる力を最大限にボールに伝える

守備動作のメカニズム指導

- ***Hand Eye Coordination**
ボールへのアプローチ
- *下半身と上半身の連動
捕球動作から送球動作への移行