



一方、薪割りのように、上から下へ縦方向に斧を振り下ろす動作の時は、手の甲が左右方向に向いたスクエアグリップになるでしょう。(写真B)

フックグリップに握ると、肩甲骨を含めた腕全体の関節の動きが、運動の方向と同調し、効率よく力を出し、力することができません。これが、フックグリップがストロンググリップといわれ、飛ばす握り方であることを、生体力学の観点から説明した理由です。非力な人は、フックグリップで握ることをお勧めします。

違和感をなくす 練習のポイント

しかしながら、今までスクエアグリップだった人が、急にフックグリップに変えると、違和感で「とても振

れない」と感じるかもしれません。

そんな時は、グリップを変えることに執着するのではなく、ボールを叩くイメージを変えるようにしてください。先ほどの、斧で木を横からぶった切るイメージでもよいですし、野球のバットインングで外角超低めのボールをかつ飛ばすイメージでも結構です。この時、アドレスでありモジモジ時間をかけずに、サッと打つことがポイントです。

このように、横方向に力を出し、イメージを頭に描いて練習すると、グリップは自然にフックグリップになっていきます。

グリップに限らず、形を意識して無理に直すのではなく、運動の「基本的な目的」に集中し、イメージを描いて自然に運動することが大切です。

正しい関節の使い方を知る

左腕を胸の高さあたりで、右から左方向に、できるだけピュッと勢いよく振ってみてください。手のひらを、どの方向に向けて振るのが最も早く振れるでしょうか？ この時、肘はどの方向を向いていますか？ プロレスの力道山は、空手チョップをどのように打っていたでしょうか？

