

# PITCHING REPORT

SPORT HACK LAB.

ID	分析ID	サンプル撮影日
氏名	サンプル	さんぶる
身長	180	年齢 22
体重	75	投球側 右

## PITCH AI 分析結果

### ブロック足接地時

ELBOW FLEXION	112	<div style="width: 100%;"><div style="width: 100%;"></div></div>
SHOULDER ABDUCTION	79	<div style="width: 100%;"><div style="width: 100%;"></div></div>
HIP SHOULDER SEPARATION	30	<div style="width: 100%;"><div style="width: 100%;"></div></div>

### 最大外旋時

EXTERNAL ROTATION	134	<div style="width: 100%;"><div style="width: 100%;"></div></div>
STRIDE LENGTH	100	<div style="width: 100%;"><div style="width: 100%;"></div></div>
HORIZONTAL ABDUCTION	-14	<div style="width: 100%;"><div style="width: 100%;"></div></div>

### ボールリリース時

HAND SPEED	49	<div style="width: 100%;"><div style="width: 100%;"></div></div>
KNEE FLEXION	54	<div style="width: 100%;"><div style="width: 100%;"></div></div>
KNEE EXTENSION VELOCITY	-10	<div style="width: 100%;"><div style="width: 100%;"></div></div>

## 改善点ピックアップ (赤で塗り潰されたポイントが課題)

### ブロック足接地時

#### HIP SHOULDER SEPARATION

下半身と上半身の分離の程度、いわゆる「肩が開いた状態」を可視化したものです。怪我の予防やスキルの向上の観点から、とても重要な要素の一つです。



#### ELBOW FLEXION

踏み込み足がついた時の肘の角度を示します。伸びすぎも、曲げすぎもよくありません。90°が一つの目安となります。

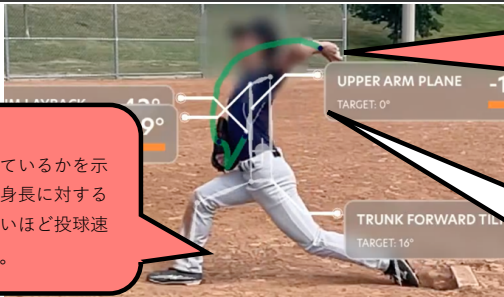
#### SHOULDER ABDUCTION

踏み込み足がついた時の肘の高さを示します。肩と同じ高さ（胴と腕の角度が90°）が目安になります。

### 最大外旋時

#### STRIDE LENGTH

足をどれだけ前に踏み込んでいるかを示します。表示される数字は身長に対する割合です。ストライドが長いほど投球速度が速いと言われています。



#### EXTERNAL ROTATION

肩関節の外旋（外への捻りの程度）、いわゆる腕のしなりを示します。肩の柔軟性を測る指標の一つで、大きいほど球速が速いと言われています。

#### HORIZONTAL ABDUCTION

腕のしなりに必要な肩甲骨の動きを示します。負荷を抑えて投球を行うために、肩甲骨の動きはとても重要です。

### ボールリリース時

#### KNEE EXTENSION VELOCITY

ブロッキングの強さを示します。ブロック足による真上への力が大きいほど投球速度も速いと言われています。



#### HAND SPEED

手がどれだけ速く動いているかを示します。数値が大きいほど手の動作が速く、投球速度も速いとされています。

#### KNEE FLEXION

ブロック足の膝の角度を示します。膝が曲がりすぎると安定性が低くなるため、曲げすぎないことが重要です。

## 分析コメント

MERがうまく取れてない？ 投げる時に気にしていることは特にはないが、右ひじをバッテリーにむける利き手側の高めに抜けることが高まる。

軸足ひざが折れすぎている？ もともとインステップだから(スクワットの時に膝が出てる感じ) 膝が前出てる、骨盤が寝てる、それによって腹圧抜けて肩甲帯の安定性が落ちる？ ランナーがいる時の方が球が早い→軸足でためて、左足を押しているというよりは体の体重移動で投げてる。

骨盤の使いかたは上手にできているので、シーズン中はそこまでテコ入れせずにシーズン後に必要であるのであればやる。

## 改善のためのエクササイズ

番号	解説	エクササイズ&リンク
1	爆発的なパワー発揮	ヒップリフト
2	爆発的なパワー発揮	ポゴジャンプ
3	爆発的なパワー発揮	スタガードジャンプ
4	ボールリリース時には体幹を丸める動きと捻る動きのスピード+パワーが重要	MBダイアゴナルスラム
5	背中の柔軟性の改善は、姿勢を安定させたり、腕をスムーズに動かすために必要	ラットグリップストレッチ
6	お尻を柔らかくすることで下肢の安定性を向上させる	中臀筋ストレッチ
7	胸の伸び縮みはスムーズな腕の動きに不可欠	鎖骨下筋/小胸筋リリース
8	腰の安定性の向上、球速アップに必要な体幹の動き	サイドプランク+ツイスト
9	体幹が安定した状態で手足をスムーズに動かすことはどのような動きにおいても重要	膝/肘プランク+レッグ/アームリーチ
10		