

ピンチをチャンスに！ その②

①ゴロ捕り練習時の注意点

やわらかいボールならおうちの中のカベできるので(おうちの人にゆるしてもらってからやろう)、いつもの練習で注意していることを思い出しながらがんばろう！※コメントは右投げ選手を想定しています。左投げ選手は逆になります。



自分でカベに投げて左に動きながらとる。トントンはできないかもしれないけど
両手をおなかの真ん中に持ってくることは忘れずにね。

右への動きもやってみよう。

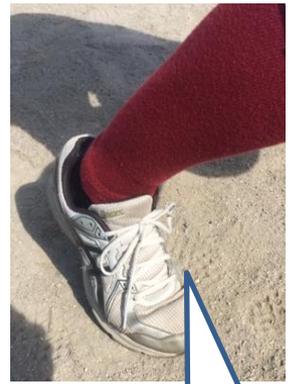
ゴロとりは形を作るための練習です。ていねいにやろう！



顔とムネは前を向くように。

ウデはしっかりのぼさう

フタも忘れずに！



横からみた形です。右足母指球(ぼしきゅう)に体重が乗ることを意識しよう。

母指球(ぼしきゅう)はココ！



両手はしっかりおなかの真ん中に持ってください！

トントンの形の時は右手を写真のように頭の後ろに持ってください！



もしトントン、トントンができる場所でゴロとりの練習ができるときは、横へのステップをできるだけ大きくしてヒザをやわらかく、ピンと伸ばさないようにして行いましょう。おうちの人にゴロをころがしてもらおうとやりやすいので、おうちのお手伝いをして、ゴロをころがしてもらおうお願いをしましょう。