

# ピンチをチャンスに！ その③

## ①キャッチボール練習時の注意点

いよいよキャッチボール！キャッチボールは楽しいよね。野球のキホンでもあるので、うまく投げられないなあと思ったときにこのページをみたりして自分で工夫しながらがんばろう！

ここで約束。1. ボールはかる〜くにぎる 2. 投げるときはかる〜く投げる 3. かたまわしをしてから はじめる

### ○まずはボールのにぎり方から



ボールの山に指をひっかけるようににぎろう！

ぜったいに  
強くにぎらない  
ことが大事です

くすり指とおや指で下からかるく支えてあげるようににぎろう！



上から見たところ

まだ手が小さくてボールをつかむのがたいへんな選手は3本指でにぎってもOK！



### ○ウデだけキャッチボール

右手はこの位置からはじめよう！  
にぎり方もかくにんしよう。

両足の母指球に体重をのせよう！



ひじを相手にむけて



前の方でボールをはなす

ウデだけキャッチボールは「かたをまわす」じゅんび運動だと思って、かな〜りゆるく行ってください。