

ピンチをチャンスに！ その④

①キャッチボール練習時の注意点

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 1. かたまわしをしてから はじめる

○コシいれキャッチボール

やっぱり右手は
この位置からは
はじめよう！

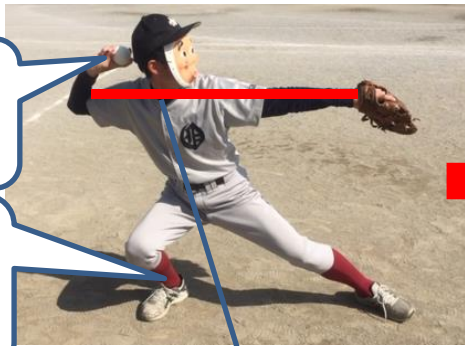


こかんせつが投げる前は「入」、
投げた後は「人」になるようにしよう！

○たいじゅういどうキャッチボール

やっぱり右手は
この位置から
はじめよう！

しっかりと右足
に体重をのせよう！



このラインが地面と
平行になるように！



しっかりと左足
に体重が移動す
るようにしよう！

右足はうかせないようにしよう。

○足あげキャッチボール



この時から母指
球で立つように
しよう！



左の写真から右の写真に
いどうするときには「じく足」である
右足の母指球を中心に
体を回転させるようにしよう！
あとは投げるだけ！

かた足で立った
ら止まってから
投げよう。
「タメ」をおぼえ
られるよ。

○左手の使い方



投げたいところ

投げる時のグローブの使い方は
いろいろありますがキャッチボールの時は
「投げたいところ」を
グローブで指すようにしてみよう！