

ピンチをチャンスに！ その⑤

①おうちでスプリ練習！

スプリはいっぱいふればよいというものではありません。1. かまえ 2. バットのとおりの道 3. 足のつかいかた を一回、一回かんがえてふりましょう！



かまえた所から一番近い道でバットをふりはじめよう。



バットの先っぽがねないようにしよう。



「コマのじく」と同じで体の中心をいしきして…。



右足の母指球で地面をしっかりとつかむと…。



最後までしっかりとふりきれます！

人間の体はひとりひとりちがうのでかまえ方は自分でふりやすい形をさがしましょう。そのためにもスプリは大事です。
バットは近道しよう！ 右足でしっかり体を回そう！ 最後までふりきろう！
 はいつも頭において練習してください。

○コースベツスプリ

上に書いてあることを考えながら練習した後はコースベツにバットをふりましょう！
 この時に大事なことは「体全体でふることです」
 手だけでコースベツスプリをしても練習になりませんよ。



番外編

○ま上げ練習

あおむけにねて、ヒジをま上にむけた形から 上に向かって投げます。ヒジと指さきのつかいかたの練習になります！

ホントに、ま上に投げると落ちてくるボールが顔にぶつかるので最初はやわらかいボールでやりましょう。体が大きくなってきた選手は硬球でやると球の回転をしっかりできるのでとてもいい練習になります。J球の山を赤くぬってみるのもいいかもしれません。おうちのできるので試してみてください！

