



# もくじ

ウォーミングアップ編 野球をはじめの準備をしよう！

キャッチボール編 野球の基本を学ぼう！

- ・基本的なボールの握り方
- ・トップの作り方
- ・肘の使い方 他

投手編 基本的なフォームを学ぼう！

- ・プレートの踏み方
- ・足の上げ方・踏み出し
- ・腕の使い方 他

捕手編 キャッチャーの基本動作を学ぼう！

- ・構え方
- ・ワンバウンドの捕り方
- ・捕球からスローイング 他

内野手編 内野手の基本動作を学ぼう！

- ・構え方
- ・捕球からスローイング
- ・捕球時のグラブの使い方

外野手編 外野手の基本動作を学ぼう！

- ・構え方
- ・捕球からスローイング 他

打撃編 バッティングの基本を学ぼう！

- ・バットの握り方
- ・基本的な構え方
- ・スイングの軌道

メモ



# ウォーミングアップ編 野球をはじめの準備をしよう！

さまざま

## ■様々なストレッチ

・野球をはじめの前に、体が動きやすくケガをしないようしっかりとストレッチをしましょう。



やま  
おり

## ■体を動かしてみよう！

こし  
クオーステップ 図Ⅰ・腰をひねりながら前に進んでみよう。  
トロツィツグ 図Ⅱ・太ももを上下にあげながら進んでみよう。



図Ⅰ ① ② ① ②



図Ⅱ ① ② ① ②