

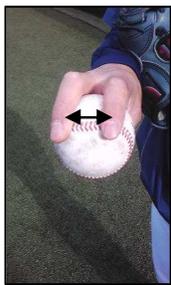


## キャッチボール編 野球の基本を学ぼう！

### ■基本的なボールの握り方

・人差し指と中指をしっかりと縫い目に引っ掛けます。  
人差し指と中指の間は、指1本分の間を空けるように握り親指は、爪の横で支えるように握ります。ボールを支える支点が3点になりバランスよくボールを握ることができます。

親指の腹でボールを握ると指の間の隙間がなくなりスナップが効きにくくなります。



### ◀ ボールが変化してしまう握り方

・人差し指と中指を狭めて握ってしまうと力が入りにくくボールが変化してしまうのでこのような握りは、変化する球を投げる時によく使われます。



### チェックポイント！

二本の指で握れない低学年の選手は、三本指でもいいので、指先がハンガーフックになったイメージでボールと指を引っ掛けるイメージで握ってみよう。



## キャッチボール編 野球の基本を学ぼう！

### ■トップの作り方

・利き腕の中指を耳の穴に通すイメージ(左下)で後頭部に手のひらを当てます。ボールを握って行くと(右下) **トップ(投げるスタート地点)**を作ることができます。



### ■腕の使い方

・肘の動きは、伸びることと縮むこと(伸縮)の二つの動作で成り立っています。

トップを作り肘を伸ばす動きを体に覚えこませましょう。



①



②

### ■ダ-ツの矢を投げる腕の動き



※ダ-ツの矢を投げるイメージで肘の動きを覚えよう！  
①テイクバック ②リリース ③フォロー



### チェックポイント！

キャッチボールの前に、ボールを投げるための腕の使い方を覚えておこう！  
腕は振るのではなく振られてくるという感覚が理想です。  
その基本となる動きは伸縮運動です。