

## ■基本的なボールの投げ方(右投げの場合)

① トップを作り、左肘(左肩)を投げる方向に向けます。

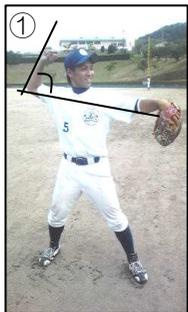
この時、左の肘と右の肘はほぼ平行を保ちましょう。

右肘の角度は90度を保ちます。

② ①で作った形を崩さず、投げる方向に上半身を回転させます。この形で回転すると自然に肘はしなってきます。

③ ここまでくれば先ほどのダーツを投げるフォロースルーのように相手に対し腕を伸ばしていきます。

※指先は相手に対してまっすぐ伸ばします。



## ■基本的なボールの捕り方(右投げの場合)

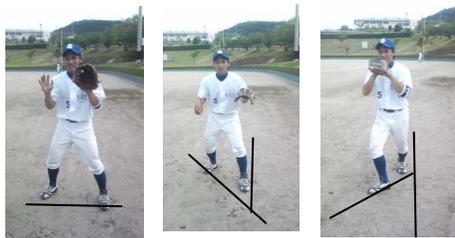
① リラックスした状態で構えます。

この時、相手が投げやすいように的を作ってあげます。

② ①形でボールを待ってボールが近づいてきたら左足をボールに対して出し左足の前でボールを捕球するイメージです。

③～⑥ 捕球したら今度は、右足を投げる方向に出してスローイングに入ります。

※ボールに対して歩くイメージを持ってください。



### チェックポイント!

キャッチボールは、野球の基本です。相手に対しての思いやりがなければ、上達しません。

相手の気持ちを考えて投げることで、自分も捕球しやすい形がわかってきます。

毎日の積み重ねが大切です。



## 投手編 基本的なフォームを学ぼう!

### ■プレートの踏み方

- ・軸足がプレートと平行になるように踏みましょう。右投げの場合は右足が軸です。
- ・投げる方向に対してかかとが90度なることを心がけましょう。



### ■足の上げ方と踏み出し方

- ・プレートから軸足の方向が変わらないことを意識し、軸足から数字の1になるようなイメージで立ちます。

- ・軸足から、まっすぐと踏み出すことが理想です。

インステップは窮屈な感じになりやすくアウトステップは上体の開きにつながります。

