

うで
■腕の使い方

・テイクバックで力を抜き、キャッチボール編で勉強したことを意識し90度の肘の角度を保ちます。

テイクバックは小さくフォロースルーは大きくといったイメージで投球してみましょう。

※ダーツの矢を投げるイメージで回転を利用し、腕が振られてくるという意識を持ちましょう。



① ② ③ ④

■投球時のグラブの使い方(右投げの場合)

写真①で体が開かないように投げるために目標を定めます。

②で壁を作りグラブに向かって体を回転させていきます。

これらの意識をすることで④のリリース時には体の前にグラブが見えます。

※グラブを引くと体が開き、逆に投げ手側の肩が下がってしまうので注意しましょう。

◆ポイント
グラブは常に顔の前にあるイメージで！。体の開きをおさえ投球に角度が生まれます。

■投球時の目の使い方(右投げの場合)

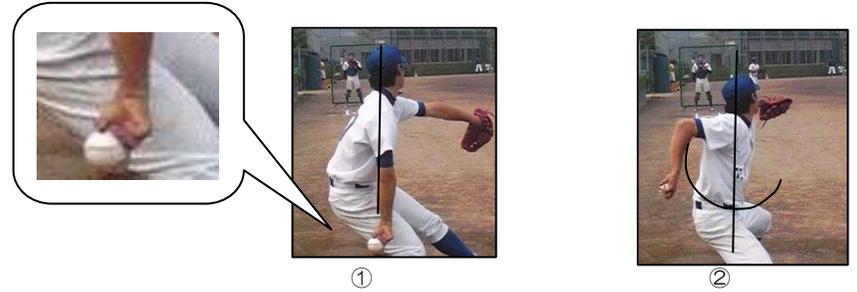
写真下①②では左目方向に目が動いています。リリースの手前(写真下③)で一瞬両目でミットを捕え、リリースからフォロースルーにかけては(写真下③④)右目でボールを追いかけています。このように投球時には角度によって目の動きに変化が生まれています。両目でミットを見てしまうと体が正面に向こうとしてしまいますのでバランスを崩しやすく、コントロールも安定しません。

①左目 ②左目 ③両目 ④右目

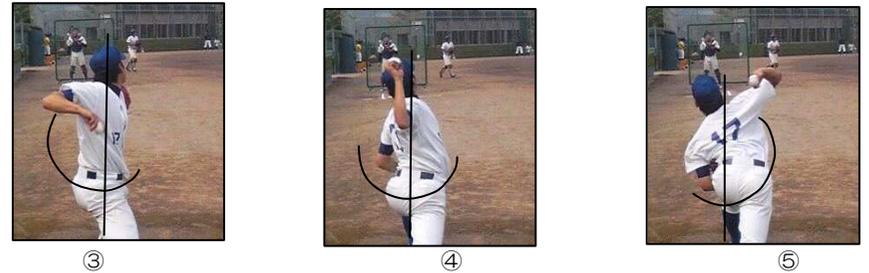


うで
■腕の使い方(まとめ)

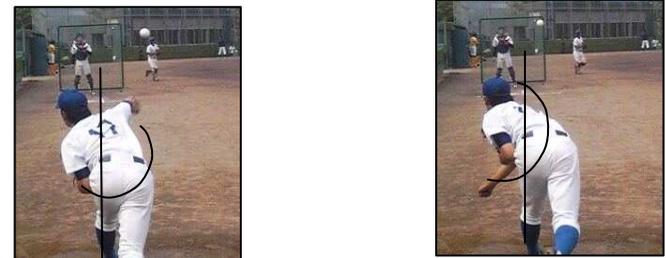
- ・①テイクバックで力を抜きます。この時、両手の小指が外を向くように心がけましょう。
 - ・②で肘の角度を90度に保ち、③から④にかけて体を回転させましょう。
 - ・①から⑦までに心がけることは、体の軸をぶらさないことです。
- ※たくさんのチェックポイントがありましたが、少しずつ練習して身につけましょう。



① ②



③ ④ ⑤



⑥ ⑦

やまおり