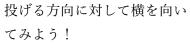
投げる

≪ポイント≫





(首から上は投げる方向を見る)



弓を引くようにボールは耳の 横に持ってこよう!



反対の手は投げる方に 向けてみよう!



前に出した手と投げる手を

入れ替える感じ!!

軸足に体重をのせて、あ げている足を投げる方向 に向けて出してみよう!



前に出している手に向 かってボールを投げて みよう!

【スモールステップ】



まずは、近い距離で投げてみよう!



少しずつ距離をのばしてみよう!



ボールが下の方にいってしまう時は、 自分が思っているところより一つ上 に向かって投げてみよう!



ボールが上の方にいってしまう時は、 自分が思っているところより一つ下 に向かって投げてみよう!

捕る

≪ポイント≫

ソーラン節の姿勢!









体を低くしよう! (腰を落とすイメージ)

大きいボールを持つように手のひらを広げよう!

かめはめ波をつくってみよう! 右投げ→左手が下、右手が上 左投げ→右手が下、左手が上

ボールを下の手のひらに当て、上の手でボールを被せてみよう!

【スモールステップ】



ボールを転がしてもらおう!



手か足のどこかに当ててボールを 止めてよう!



投げない方の手の平にボールを 当てよう!



上から手を被せてみよう!

打つ

≪ポイント≫







打つ終わりに バットが背中に 着くぐらい!



にぎり方の確認をしよう! 右打ち→左手が下、右手が上 左打ち→右手が下、左手が上 ティーの横に立とう! 体のひねりを使って打つよ! グリップエンドと左足の膝を 付けてみよう! そこから腕とバットは 後ろに、左足は前に出 そう! 腰から回してバットを振ろう!

思いっきり振ろう!

【スモールステップ】



ボールにバットを近付けてみよう!



少しずつ距離を離してみよう!



左足をあげて打ってみよう! 左打ちの人は右足



「T」「K」「G」のリズムで打ってみよう! 最初はゆっくりやってみよう!