

投げる

《ポイント》

前に出した手と投げる手を入れ替える感じ！！



投げる方向に対して横を向いてみよう！
(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！

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！



ボールが下の方になってしまう時は、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！



ボールが上の方になってしまう時は、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》

T

K

G

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！