

ボール投げの練習方法 (2018.9.6 改訂版)

<練習目的>

ボール投げで、肘と手首の位置関係と使い方を習得する。

<オーバースローとファーストサーブ／スマッシュの練習方法>

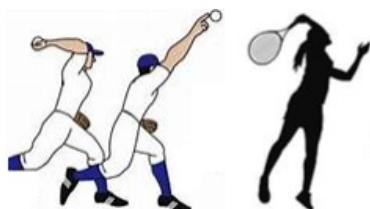
オーバースローで、遠くにボールを投げさす。

一番遠くに投げられない人に、アドバイスして遠くに投げさせることを考えさせる。

<オーバースローとファーストサーブ／スマッシュの類似>

野球のオーバースローとファーストサービス＆スマッシュの肘・手首の位置、腕振りは同じで、腕をしならせる方法を感じさせる。

ポイントは、肘を耳の近くで高く上げ、肘・手首の順番で腕を振る。



<サイドスローとフォアストロークの練習方法>

サイドスローで、遠くにボールを投げさす。

一番遠くに投げられない人に、アドバイスして遠くに投げさせることを考えさせる。

<サイドスローとフォアストロークの類似>

野球のサイドスローとフォアストロークの肘・手首の位置、腕振りは同じで、腕をしならせる方法を感じさせる。

ポイントは、手首が肘より高く上げ、肘・手首の順番で腕を振る。

