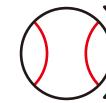




キャッチボール編 野球の基本練習を学ぼう！

■まっすぐ投げる方法

- ・ボールを投げる方向に左肩を向ける
 - ・ステップはボールを投げる方向に向ける
 - ・投げる腕の肘は肩より上げる
- ※この体勢から腕を振ると相手にまっすぐボールを投げることができます



メモ

■相手が投げやすい構え方

- ・リラックスして構える
- ・相手が投げやすいように大きく的を作る
- ・脇をしめて大きな声で呼ぶ
- ・体の正面で捕る

— やまとおり —



キャッチボールは、野球が上手くなるための一番大事な基本練習です
毎日の積み重ねが大切ですので、日々練習しましょう