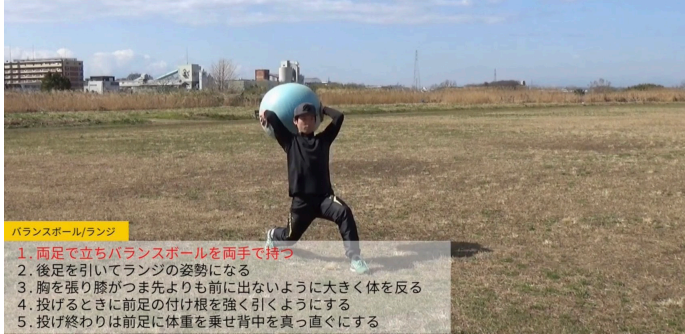


## 前足の股関節に入れる練習

ピッチングメニュー



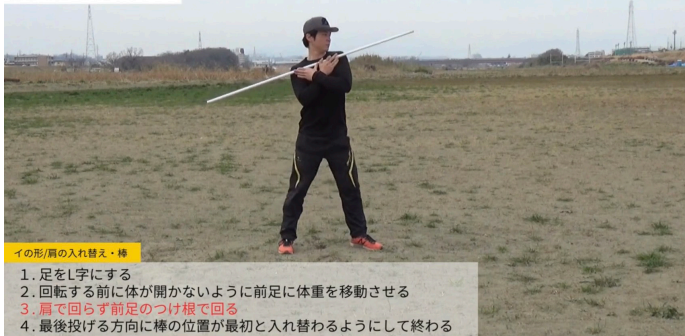
バランスボール/ランジ

1. 両足で立ちバランスボールを両手で持つ
2. 後足を引いてランジの姿勢になる
3. 胸を張り膝がつま先よりも前に出ないように大きく体を反る
4. 投げるときに前足の付け根を強く引くようにする
5. 投げ終わりは前足に体重を乗せ背中を真っ直ぐにする

### バランスボール/ランジ

1. 両足で立ちバランスボールを両手で持つ
2. 後足を引いてランジの姿勢になる
3. 胸を張り膝がつま先よりも前に出ないように大きく体を反る
4. 投げるときに前足の付け根を強く引くようにする
5. 投げ終わりは前足に体重を乗せ背中を真っ直ぐにする

ピッチングメニュー



イの形/肩の入れ替え・棒

1. 足をL字にする
2. 回転する前に体が開かないように前足に体重を移動させる
3. 肩で回らず前足のつけ根で回る
4. 最後投げる方向に棒の位置が最初と入れ替わるようにして終わる

### イの形/肩の入れ替え・棒

1. 足をL字にする
2. 回転する前に体が開かないように前足に体重を移動させる
3. 肩で回らず前足のつけ根で回る
4. 最後投げる方向に棒の位置が最初と入れ替わるようにして終わる

ピッチングメニュー



腕回しサイドステップ

1. 始めは腕の前で両手をクロスさせる
2. サイドにステップしながら腕を大きく回す
3. 腕を回しているときはステップの方向に真っ直ぐ進む

### 腕回しサイドステップ

1. 始めは腕の前で両手をクロスさせる
2. サイドにステップしながら腕を大きく回す
3. 腕を回しているときはステップの方向に真っ直ぐ進む