

肘を下げながら投げない練習

ピッチングメニュー



乗せ/前足ボール着地

1. 前足を上げた時は体は反らない
2. 軸足のつま先、膝、股関節を一直線にする
3. 前足の裏全体でボールを転がす時は足が先に前に行く
4. 着地する前足は開かない

乗せ/前足ボール着地

1. 前足を上げた時は体は反らない
2. 軸足のつま先、膝、股関節を一直線にする
3. 前足の裏全体でボールを転がす時は足が先に前に行く
4. 着地する前足は開かない

ピッチングメニュー



閉じ投げ

1. 股関節に体重を乗せる
2. 軸足のつま先、膝、股関節を一直線にする
3. 前手を長く前に残しその上を肘が下がらないように腕を振る
4. 少し横に腕を出し、下半身で前に大きく振る

閉じ投げ

1. 股関節に体重を乗せる
2. 軸足のつま先、膝、股関節を一直線にする
3. 前手を長く前に残しその上を肘が下がらないように腕を振る
4. 少し横に腕を出し、下半身で前に大きく振る

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