個人練習メニュー No.22〈ピッチング〉

ForGrowth
Baseball for Life

トップが遅れないようにする練習



肩甲骨寄せ/トップ

1. 肘でボールを挟む
2. 挟みながら肩甲骨を中心に寄せる
3. 寄せたまま肘を回し胸を張る
4. 胸より肘が前に出ないように注意する



叩き付けスロー

1. 両足をL字にする
2. 肩甲骨を寄せてトップを作る
3. 股関節を回転させ一気にボールを叩き付ける
4. 身体が横に倒れないように注意する



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

＊注意：メニューの内容は学年、成長スピードによって異なります。詳細はスクール時にご確認ください