

投げ方チェックポイント(右利きの場合)

◆投げ方の基本動作

ボールを前に向かって投げられる

横を向いた状態で左足を前に出して投げられる(左利きの場合は右足)

◆正確に投げる

ボールを3本(または4本)の指で握って投げられる

左腕・肘が投げる方向へ向いている

頭の近くから腕を振って投げられる／肘が肩よりも下がらない

投げ終わった時に足が正面を向いている(右足が前に行きすぎない)

投げ終わった時に顔が相手の方を向いている(動かない)

◆(速く)遠くに投げる

視線が上になっている

左腕が投げる方向(斜め上)を向いている

横向きになって右足に100%体重をかけてから投げられる

軸足でない足をより遠くに踏み出して投げられる・右足が後ろに残らない

投げる時に体が後ろに流れない(前傾姿勢)

投げる途中までは力まず、投げる瞬間に力を入れて投げられる

左肘を前に出してからボールをリリースして投げられる(バネを使って投げる)

左腕が後ろに流れない