

内容

- ① レッスンメニューの紹介
- ② 各動作のポイント解説
- ③ おうちでチャレンジ！

今月のプログラム

—野球—

『投げる』『捕る』『打つ』
の3つの動作を中心に練習します

各動作の目標

各動作の目標	
投げる	地面に足をつけた状態で 7mの距離を相手の胸に投げる
捕る	① 5m横に飛んでくるゴロボールを捕る ② 7m間隔のキャッチボールのボールを捕る
打つ	① 正しいフォームでバットを振って 5mの距離のトスボールを打つ(6球中4球)

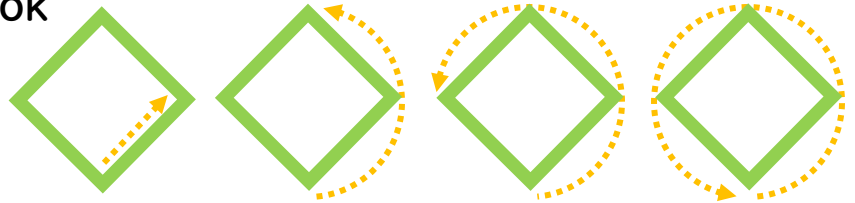
①-1 レッスンメニューの紹介

✓ベースランニング

やり方

■1人ずつ実施

- ①野球の1塁ベースからホームベースを回るように四角形の周りを走る
- ②制限時間内に到達できたらOK



★短い距離のダッシュやカーブを素早く曲がって走ることで、**俊敏性**を高めていきます

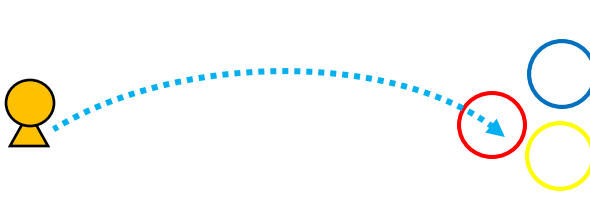
*Point

直線でダッシュしたまま曲がろうとすると減速してしまうので、曲がるまえにあらかじめ**膨らんでカーブする**とスピードを落とさずに曲がることができます！

✓ストラックアウト

やり方

- ①的を狙って投げる
- ②決められた球数の中で、全ての的に入れることができればOK



★狙った場所に向けて投げることで、**調節能力**や**空間認知能力**を高めます

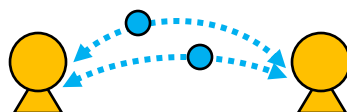
①-2レッスンメニューの紹介

✓スロー&キャッチ

やり方

■2人一組で実施

- ①1人1個ボールを持って向かい合って準備
- ②相手に向けて同時にボールをトスする
- ③相手から飛んできたボールをキャッチ
- ④2人ともキャッチできたらOK



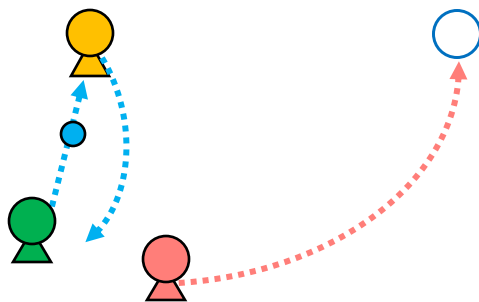
★相手が捕りやすいようにボールを投げ、同時に相手からのボールを捕ることで、**調節能力**や**空間認知能力**など様々な**コーディネーション能力**が高まります。

✓ノック&ラン

やり方

■1vs1

- ①守備する人と走る人に分かれる
- ②守備の人はゴロボールを捕って投げる
- ③走る人はボールが転がった瞬間に指定されたところまで走る
- ④先に到達した方の勝ち



*Point

守備の人はボールが転がってくるのを待って捕るのではなく、**自分からボールを迎えに行って捕る**ことで、相手が到達する前に投げ返すことができます

②各動作のポイント解説

—投げる—

段階別のポイント

01. 膝立ち



- ★肘をしっかり上にあげる
- ★高さを変えずに曲げて投げる

02. 膝立ちで ひねって投げる



- ★肘を曲げたら腰をひねる
- ★投げる方と反対の手を前に出す
- ★投げる時に前に倒れないように注意

03. 両足を地面につけて 正体して投げる



- ★肘をしっかり上にあげる
- ★高さを変えずに曲げて投げる
- ★腕をしっかり振って投げる

04. 両足を地面につけて ひねって投げる



- ★肘を曲げたら腰をひねって投げる
- ★投げる方の反対の手を前に出す
- ★膝を軽く曲げて投げる
- ★投げる時に前に倒れないように注意

05. 足を一步 踏み出して投げる



- ★片足にしっかり体重をのせる
- ★踏み出す足は投げる方向に向ける
- ★踏み出す前に体が開かないように注意
- ★腕をしっかり振って投げる

段階別のポイント

▼ゴロキャッチ

01. 正面ゴロキャッチ



- ★足を肩幅より大きく開く
- ★腰を落として捕る
- ★お尻が落ちないように注意
- ★グローブで壁を作り、手で被せて捕る

02. 左右ゴロキャッチ(1～3m)



- (1m)
- ★サイドステップやクロスステップで捕る
- (2～3m)
- ★細かく足踏みをしてキャッチ

03. 左右ゴロ(3～5m)



- まずは・・・
- ★ダッシュしてボールに近づく
- ボールに追いついたら・・・
- ★細かく足踏みをしてゴロに合わせる

▼フライキャッチ

01. 正面のフライ



- ★顔の前で捕る
- ★グローブをしていない手で支えるようにして捕る
- ★半身でキャッチできると次に繋げやすい

02. 前後左右のフライ



- ★ダッシュでボールに近づく
- ★後ろのボールは半身でダッシュ
- ★後ろから回り込んで捕るのが理想的

—打つ—

シーン別のポイント

01. 構え



- ★足を肩幅より開いて膝を軽く曲げる
- ★足にしっかり体重をのせる
- ★バットが下に下がらないように注意

02. スイング



- ★下から上に振らないように注意
- ★足をしっかり踏み込んで振る
- ★腰をしっかりひねって打つ
- ★後ろの肩が下がらないように注意

03. インパクト&フォロースルー



- ★ボールをよく見て
当てる瞬間に力を入れる
- ★ボールに当たったら
肩の上までバットを持ってくる

よくある失敗ポイント

×下から上に振ってしまう
⇒バットを肩の上に乗せて
スタート



×体が前にいってしまう
→腰のひねりが使えていない
⇒バットを後ろで挟んで体を
回転させる



×回転ができない
→足でロックされている
⇒振るときに後ろ足のかかとを
上げて回転させる



③おうちでチャレンジ！

P.7

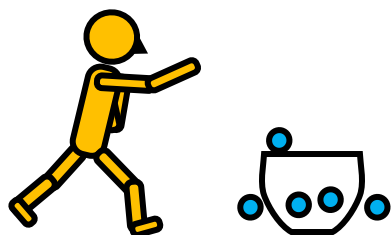
✓クラブキャッチ

- ①ボールを投げ上げてキャッチ
- ②ボールが空中にある間に手を叩く
- ③何回手を叩けるかチャレンジしてみよう！



✓かご入れゲーム

- ①ボールをかごの中に入れるゲーム
- ②目標（10球中5球入れる！）を決めてチャレンジ！
- ③できたら、距離を伸ばして挑戦してみよう！



✓親子でスロー&キャッチ

- ①1人1個ボールを持って向かい合って準備
- ②相手に向けて同時にボールをトスする
- ③相手から飛んできたボールをキャッチ
- ④2人ともキャッチできたらOK
- ⑤クリアできたら、距離を遠くしたり、両手にボールを持って投げ合ったりしてみよう！

