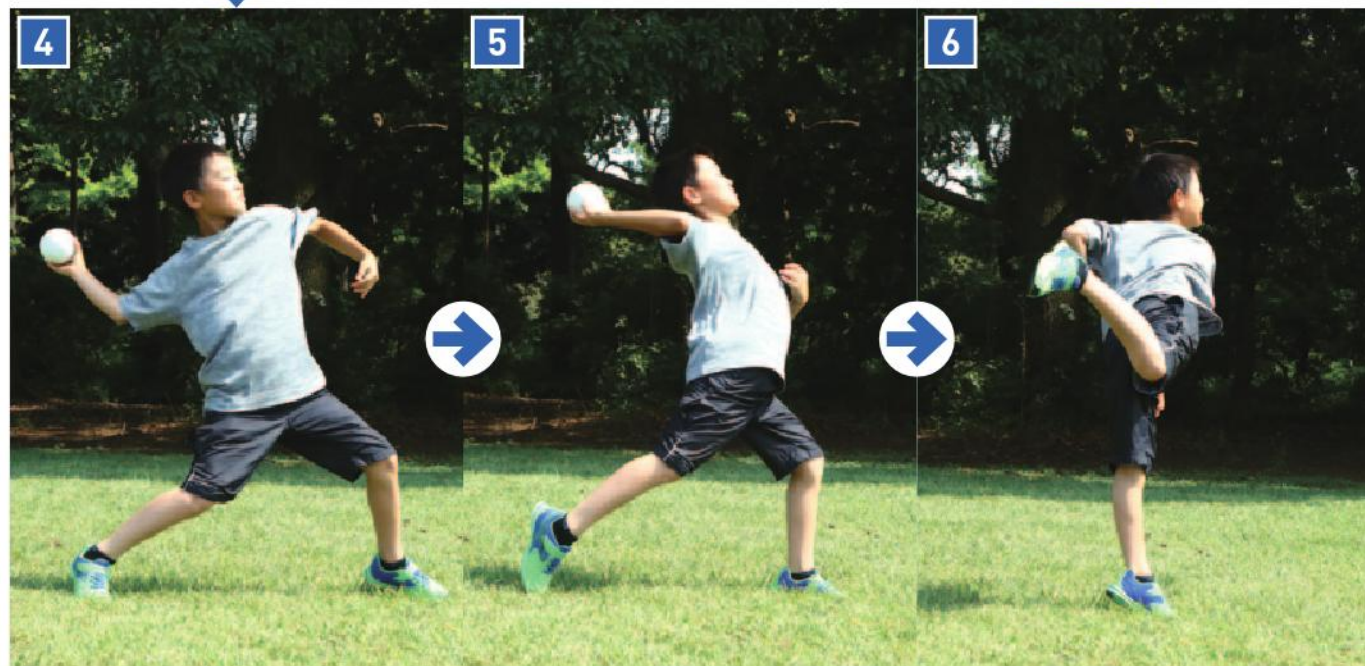
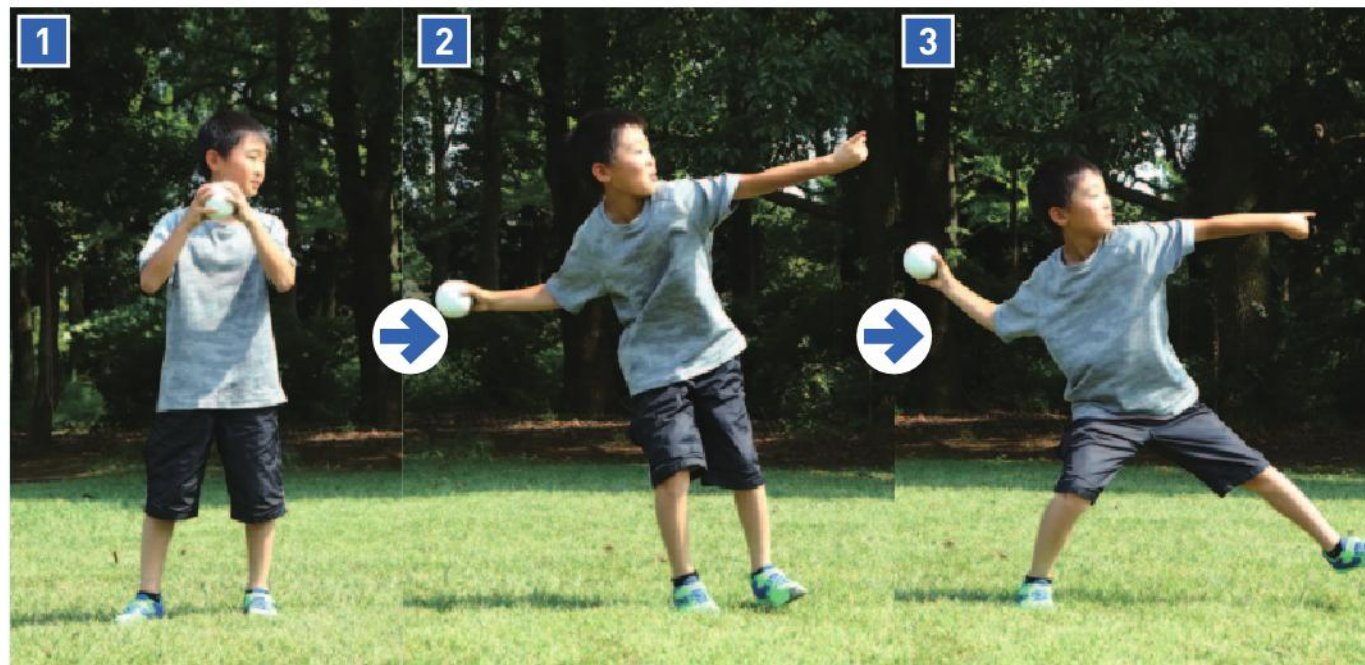


POINT!

視線の向け方によって、カラダを大きく動かせるか、動かさないかが決まります。斜め上に視線を向ければ、しっかりと胸を張ることができますが、下を向いてしまうと、背中が丸まり、腕だけで投げる動作になってしまいます。

1 胸の前でボールをセット。2 3 左足を踏み出しながら、重心を少しずつ前へ移動させる。4 5 しっかりと胸を張り、腕をしならせる。6 投げ終えた直後も、視線を下に向けないように注意しよう。



まずは、カラダ全体を大きく動かすことが大切。手先や腕だけで投げるのではなく体幹の力を使おう。



トレーニング

2

〈投げる!〉

ソフトボールを遠くに投げる

「遠くへボールを投げる!」という意識を持って、視線は斜め上に向ける。踏み出した足のつま先は、真っすぐ前に向けよう。

カラダを大きく動かす。視線を斜め上に向けよう!

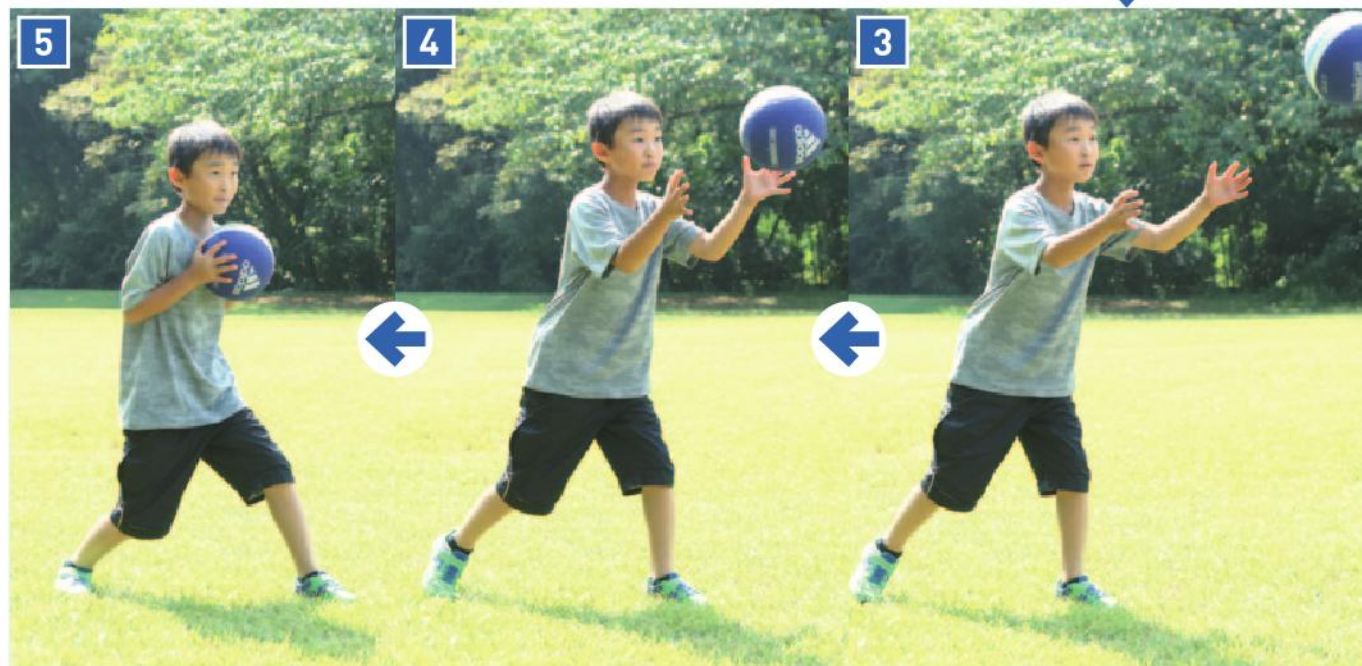
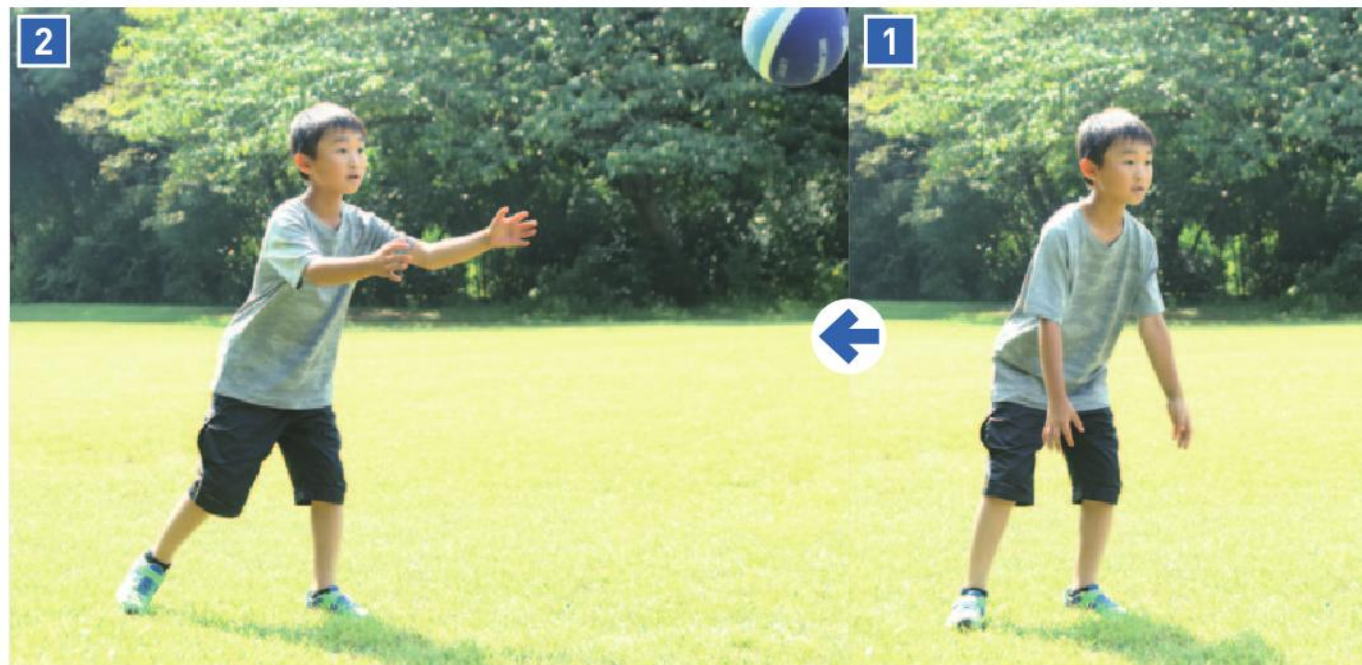


小 学校のスポーツテストの種目のひとつに、ソフトボール投げがあります。「ソフトボールを、どれだけ遠くまで投げられるか」を測定するのです。手先と腕だけで投げるのではなく、カラダを大きく動かし、しっかりと腕を振り、躍動感を伴って遠くまでボールを投げてみましょう。

POINT!

1 ボールを投げってくる相手に視線を向ける。2 投げられてくるボールに対してカラダを正面に向け、しっかりとボールを見る。3 4 5 ヒザのクッションを使いカラダを柔軟に動かして吸い込むように胸でボールをキャッチしよう。

ボールをカラダに当てられても、大したけがをすることはありません。怖がる必要はないのです。ただ手先だけでボールを捕ろうとすると、つき指をしてしまうことがあります。手だけではなく、胸でボールをキャッチするクセを身につけましょう。



しっかりボールを見て
ヒザのクッションを
上手に使おう



投げられてくるボールに対して正面に立ち、ヒザのクッションも使って抱え込むようにキャッチする。しっかりとボールを見ることも大切。



NG

ヒザを伸ばした棒立ち状態だと、ボールの威力を上手に吸収してキャッチすることができない。

トレーニング

4

〈受ける!〉

ドッジボールの
受け方を覚える

ボールを投げつけられることに、怖さを感じる人もいることでしょう。でも、カラダの動かし方次第で、ボールをしっかりとキャッチできることを知りイメージできれば、それは意外にも簡単に克服できます。〈ボールから目を離さない〉へカラダを相手の正面に向ける。まずは、ここから始めます。

右足でける場合、前に出す左足をボールの横に持っていく。



NG

腰が引けた姿勢で、つま先だけでけっては、ボールに威力が宿らず、上手くコントロールもできない。

OK

ボールを引き寄せ、体幹の力を活かしてけり出しているフォーム。



POINT!

上手くドリブルができない人は、ボールをける際に意識する箇所は腹筋だと覚えておきましょう。そうすることで、体幹の動きを活かしバランスを崩さずけるようになります。足先だけでボールをけろうとしてはいけません。



NG

場合によっては、つま先でけることもあるが、ドリブルなどの練習ではボールをしっかり引き寄せてキックできるようにしよう。

ボールをける時の形は、カラダが地面に対して垂直でも、少々後方に傾いていてもかまわない。大切なのは、しっかりと軸を保つこと。

足だけに頼らない。
ボールを引きつけて
体幹力を活かそう!



ける際には、腹筋に力を入れ軸を崩さないようにする。バランスを崩しそうになった時は、左右の腕を広げ姿勢を保とう。

サッカーボールをける際に、足の動きだけに集中してしまう人が少なくありません。でもそれでは、止まっているボールであつても上手にけることはできません。足だけを前に出してけり出してもボールに勢いが出ず、またコントロールすることできないのです。しっかりとカラダの軸を保ってボールをけるようにしましょう。

トレーニング

10

〈ける!〉

サッカーボールを
けり出すコツ