

出来ないから出来るへ！

親子で学べるスポーツコーチングガイド!

野球を教える教えるコツ

スローイング編

本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るようになるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手く行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。各運動や競技においての指導法は技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。



この教材は、平成30年度子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて作成したものです非営利目的の青少年教育活動で使用する場合にはご連絡ください。

本教材の監修担当講師



札幌南リトルシニア／スポーツショップ古内

コーチ 泉谷 晓史

【主な経歴】

●駒大岩見沢高校野球部で甲子園に出場。

現在、札幌南リトルシニアのコーチとして育成年代の基礎技術から実戦的指導まで幅広く指導。

概 要

親子で学べるスポーツコーチングガイド「野球を教えるコツ スローイング編」では、親子でキャチボールする時に、自分が上手に教えられて「友達出来たか!?!」なんて会話が出来たら楽しいひと時になると思います。本編では、怪我をしづらく、正確に相手の方へボールを投げられるようにスローイングの基本から上手く投げるときのコツ、出来ない時の原因やその対処法をご紹介します。是非、本教材を参考に親子で野球を楽しんでみてください。

スローイングの基本動作について

1 ボールの握り方

正確なスローイングには、まず、正しくボールを握ることがとても大切です。正しくボールを握れているかチェックしてみましょう。

ポイント



ポイント1

中指・人差し指の間を指一本程度あける。



ポイント2

親指はボールの中心にくるようにします。



ポイント2

ボールの縫い目にしっかりと指をかけるようにします。

2 スローイング動作の基本

動作のポイント



ポイント1

投げる方向に対して横向きで顔だけ相手に向け立ちます。上体はリラックスし、スタンスは肩幅程度がよいでしょう。



ポイント2

前足を上げ、後ろ足で立ちます。この時ふらつかないようにバランスに注意しましょう。



ポイント3

後ろ足から前に体重移動をしながら前足を踏み出します。

アドバイス

踏み出す足は、最初は1.5歩くらいから始め、慣れてきたら徐々に広げていきましょう。



ポイント4

体の中心から、左右対称に体を開くイメージで「割れ」を作ります。

アドバイス

右肘と左肘は肩の高さと平行になるようにします。



ポイント2

テイクバックは、肩・左肘は水平にして、右肘は直角にします。踏み込んだ前足のつま先は、投げたい方向と一直線になるようにします。

アドバイス

ボールを持つ手の平は、外側に向けます。



ポイント3

グラブをはめた手の肘をたたんで体に引きつけと同時に、腰を素早く回転させます。

チェック

踏み込んだ左足のつま先が外側に開かないように注意しましょう。



ポイント4

腕を振る方向と手首をスナップする方向が同じになるようして目の先でボールをリリースします。

アドバイス

肩・腕は力まず、リラックスしているとスムーズにボールをリリース出来ます。



ポイント2

リリースした手は、しっかり振り抜きましょう。投げ終わった後もふらつかないようにしましょう。

アドバイス

投げ始めから投げ終わりまでしっかりと相手から目をそらさないようにしましょう。

■ 上手く出来ない場合の原因とチェックポイント・対処法

子ども達によく見られる失敗例の原因とそのチェックポイント、改善するための対処法などをご紹介します。

ケース1:肘がさがっている場合

【主な原因】



肘が下がっていると
腕の軌道が狙った方向
からズレが生じます。
また、肘に負担がかかり
肘痛の原因になります。

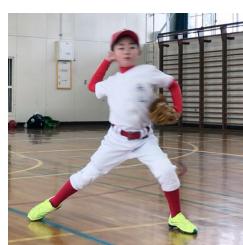
【チェックポイント・対処法】



テイクバックの腕の位置
から胸をはったまま肘を
高く振るようにしましょ
う。肘が耳の横を通るイ
メージです。腰の旋回に
つられて肘から腕を振る
感覚で肘に引っ張られて手が振られる感覚です。

ケース2:踏み込んだ足が開いている場合

【主な原因】



足を踏み込む時に
体が早く開いてしまう
ことで踏み込む足が
開いてしまう。

【チェックポイント・対処法】



足をまっすぐに踏み込む
ようにアドバイスし、踏
み込む足をのつま先が
しっかりと相手を向いて
いるか確認してみましょ
う。また、投げ終わった時
にふらつかないようにアドバイスしてください。
バランスが崩れてしまう場合は、踏み込む足の幅
を少し狭めてみましょう。