

～小からだマスター～ ～しばじい先生のここがポイント～

①シャドーピッチングの例



たおる はんぶん
タオルを半分にして、
ほーる もつ
ボールを持つように
にぎってみよう



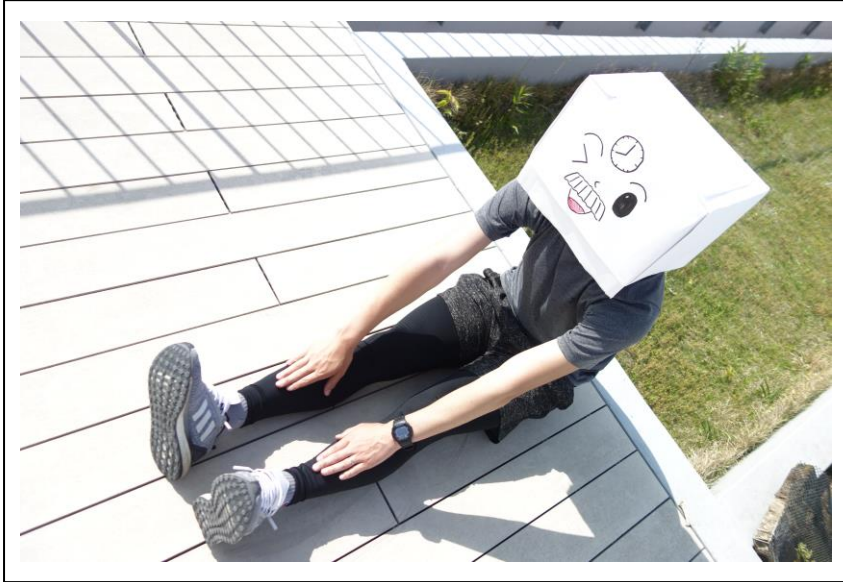
こし かいてん
腰を回転
させてみよう

なげる ほうこう
投げる方向に
て
手をむけよう

しばじい先生の ここがポイント！

- ① からだ身体をはんみでかまえま
す。
- ② ほーる もつ てボールを持っていない手
を投げる方向に向けてだ
します。
- ③ て手だけでなく、かた こし肩と腰を
かいてん
回転させながらなげます。

あし
②足をのばしてストレッチの例
れい



**しばじい先生の
ここがポイント！**

いきおいをつけないで、
いき
息をはきながらやってみ
ましょう！



た
立ってやっても
よいです！