

ソフトボールの基本講座

1 キャッチボール

- ① 手をグラブに添える。
- ② 体の正面で捕球。
- ③ 投げる方向に対して直角に踏み出す。
- ④ グラブで投げる方向を指す。
- ⑤ 腰を回転させる。投げる方向につま先を向ける。
- ⑥ 相手をしっかり見る。
- ⑦ 相手の胸を目掛けて投げる。
- ⑧ 手首のスナップをきかせる。



2 フライ

- ① すばやくボールの落下点に入る。
- ② 肘を軽く曲げ、グラブを引くようにして

