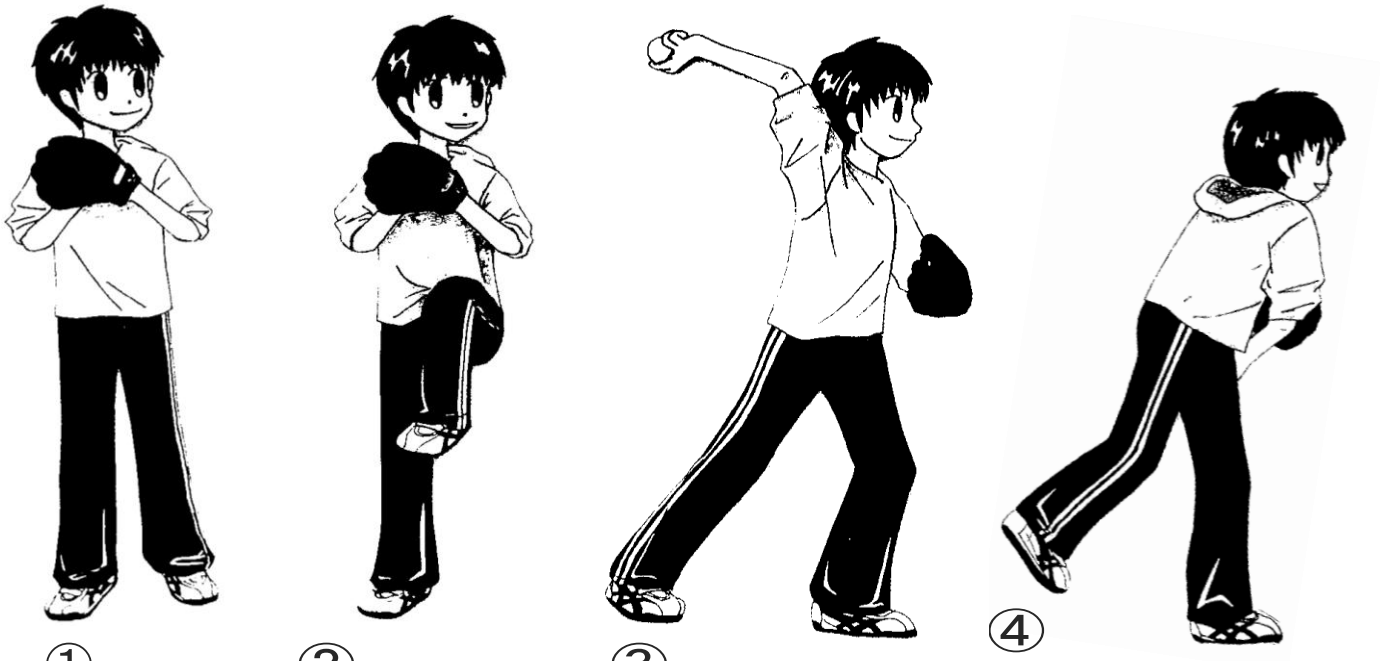
キャッチボールのすすめ

キャッチボールの不思議なチカラ

二人が向かい合って1個のボールを「投げる」⇔「受けとる」を交互にくり返すことがキャッチボールと云います。相手がボールを受け止めたり、ボールを投げ返す動作を見て、対面する自分が相手方と同じ感覚を覚えることを「ミラーニュ―ロン」と云うそうです。お互いに同じ動作をくり返えしながら刺激し合い、絆を深めてゆきます。キャッチボールには余計なコトバはいりません、お互いの心を交換し合う遊びです。

イイ球がきたら **“ナイスボール！！”** 暴投した時 **“ゴメ～ン”**と云おう



①

＜右利きの場合＞
左手にグラブをつけ、
右手にボールを持つ。
両腕は胸の高さまで
上げる。

②

左側の肩を
相手に向け、
左足を軽く上げる。

③

左足を投げる方向に
踏み出しながら、
右ヒジを肩の高さに上げ、
軽く胸を張りながら
右ヒジを後ろに引く。

④

右ヒジを肩の高さのまま前へ動かし、
上半身をひねりながら、
右ヒジを耳の後ろから
「ヒジ」→「手首」の順で、前へ伸ばす。
指と手首を使って、
ボールに回転をつけて投げる。

＜資料：ローリングス Enjoy BeseBall野球をはじめよう＞

青梅リトルリーグ野球協会