

**\*シットアップパス\***  
**\*オーバーヘッド・シットアップパス\***  
**\*シットアップロールスロー\***

★ ボールの重さや、投げてもらふ距離を変えることで、強度を変えられます。

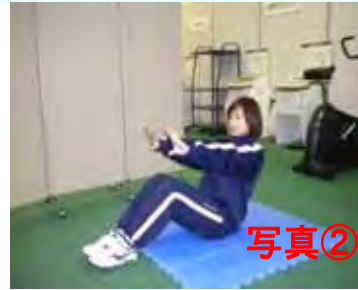
シットアップパス、オーバーヘッド・シットアップパス、シットアップロールスローは、体幹部を含めた投げる動作での爆発的パワーを強化します。

最初は、1～2kgのメディシンボールから始めてください。

**■トレーニング動作**

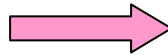
**シットアップパス**

- ★ 膝を立てて座り、体を後ろに傾けます。
- ★ ボールを胸の前に投げてもらい、両手でキャッチし素早く切り返して、反動を利用して投げ返しましょう。(写真①、②)
- ★ イメージはチェストプレスです。足は床に着けたまま行います。



**オーバーヘッド・シットアップパス**

- ★ 膝を立てて座り、体を後ろに傾けます。
- ★ ボールを頭の上辺りに投げてもらい、両手でキャッチし素早く切り返して、反動を利用して投げ返しましょう。(写真③、④)
- ★ 動作中は、なるべく肘を伸ばすようにします。



**シットアップロールスロー**

- ★ ボールを頭の上辺りに投げてもらい、両手で受け取ります。この時、上半身と太ももの角度を変えないように、体を後ろに倒れましょう。(写真⑤)
- ★ 足を振り下ろし、反動を利用して体を戻しながらボールを強く投げます。(写真⑥)
- ★ イメージはプルオーバーです。

