

* ウッドチョッパー * * バックスロー *

★ 最初はウッドチョッパーから練習し、うまくできるようになったら、バックスローを練習してみましょう。

反動を利用して行うジャンプ動作、スローイング動作につながる体幹のパワーアップに効果的です。

■トレーニング動作

ウッドチョッパー

- ★ 足を肩幅より少し広めに開いて、ボールを股間から大きく頭上に振り上げます。胸を張り、少し体を反らした状態から素早くボールを股間まで振り下ろします。この動作を連続して行います。(写真①→②→①)
- ★ 動作中、顔は正面を向いたまま行います。
- ★ 股間ならび頭上でのボールの上下運動の切り替えを、出来るだけ速く大きく動かします。



バックスロー

- ★ 両足を肩幅程度に開いた立位姿勢で、ボールを胸の高さで構えます。(写真③)
- ★ 軽くしゃがんだ後に素早く切り返して、足関節、膝関節、股関節、肩関節、肘を伸ばしてジャンプするように、ボールを後方へ出来るだけ遠くへ振り投げます。(写真③→写真①→写真④)



■起こりや間すい違い

両動作とも投げるときに、背中が丸まったり、また腰が反りすぎたりしないように注意して下さい。(写真⑤、写真⑥)

