

## \*シット1-2-3サイドスロー\*

## \*スタンディングサイドスロー\*

シット1-2-3サイドスローは、特に上半身の捻りの切り替え動作のパワーアップに、スタンディングサイドスローは、体幹部回旋動作でのパワーアップに効果的です。

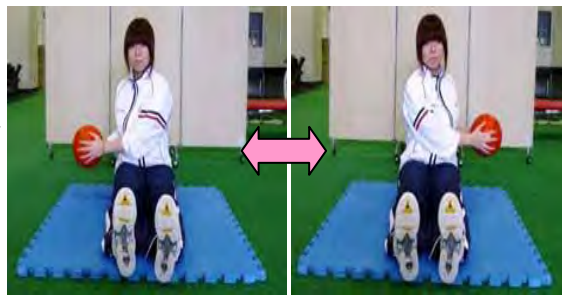
### ■トレーニング動作

#### シット1-2-3サイドスロー

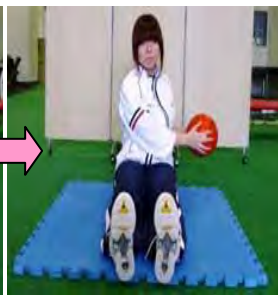
- ★ 二人組になり、受け取る側の方は足を伸ばして座り、投げる側の方は受け取る側の人の左手に3mくらい離れて立ちます。(写真①)
- ★ 受け取る側の方は、ボールをお腹の辺りに投げてもらいます。受け取ったら体を右→左→右と3回素早く回旋させ、出来るだけ強く投げ返します。(写真②→③→②→④)
- ★ 反対側を行うときは、投げる側の方は受け取る側の人の右手に移動し、同様に行います。
- ★ 背中が丸まらないように注意しましょう。
- ★ バレーボールのアタックやハンドボールのシュート等のパワーアップに効果的です。



写真①



写真②



写真③



写真④

#### スタンディングサイドスロー

- ★ 両足を、肩幅より少し広めに開いて立ち、両肘を軽く曲げ、ボールを腹部の高さで構えます。(写真⑤)
- ★ 構えた状態を維持し、そのまま後方に体を回旋させます。(写真⑥)
- ★ 後方に回旋させた状態からうまく体重移動を使い、脚と体幹と両腕の反動によって、出来るだけ遠くへ投げます。(写真⑦)
- ★ 野球のバッティングやゴルフのスイング等のパワーアップに効果的です。



写真⑤



写真⑥



写真⑦