

第3回
ボールを便
楽しもう!

ふじみつうしん

松本大学 人間健康学部
スポーツ健康学科
2019 田邊ゼミナール
(ゼミ生作成)

〈ボールの投げ方〉

的に向かって
横向キになる

足は肩幅に
広げる



片足をあた
重さをうしろに
かける。

ボールは
頭の高さに
上げる

的に向かって
うしろをはず



足を太
かみにぶ



体をいねけはから
ひじぎ的に向ける

最後に手首をひいて
ボールを押し出す。



前足にしかり
体重をのせる。

〈ボールの打ち方インサイドキック〉

足を横に
ボールを打

ひざをひらく



ボールの横に足を
あてる。



足の内側で打つ!

くるぶしのあたりに
ボールを押し出す。

〈小さいボールの持ちかた〉

親指は人差し指の
中指の間にささる。



〈大きいボールの持ちかた〉



5本の指や手のひら全体でボールに
力を伝えて投げる。

【資料提供】
富士見町地域スポーツクラブ