

# 運動能力向上 トレーニングプログラム

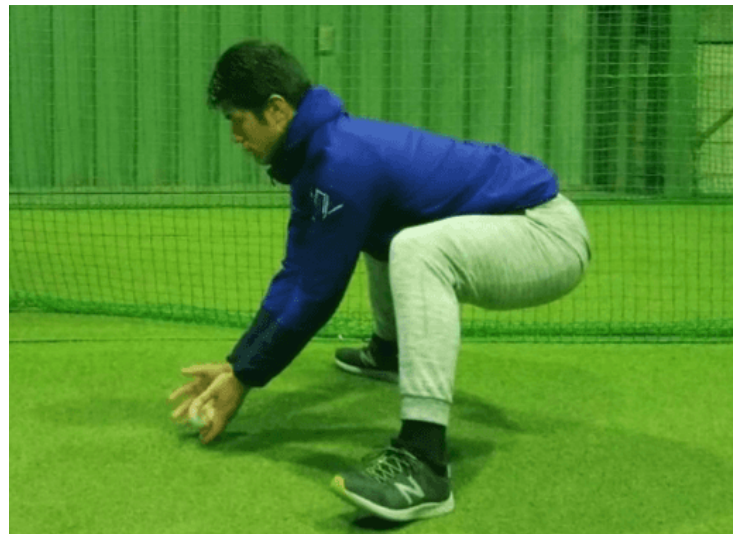


# 7.意外と難しい ボールを使ったトレーニング

# 動いているボールを扱えるようになるう！



バッティングのインパクト



ボールの捕球

# ボールを扱う能力を高めるための トレーニング **4種目**

# お手玉



# ボールを上へ投げ、手を叩きキャッチ



# バウンドお手玉



# 両手バウンドキャッチ





# 4つのトレーニング難易度を変化

- **両方**の手で動作を行う
- **色々な体勢**で動作を行う
- ボールの**高さ**・**威力**を変える

# 7.意外と難しいボールを使ったトレーニング

## まとめ

- ボールを手で扱えるようになるとプレー技術向上
- 弾むボールを使用してトレーニングを行う
- いろんな体勢、力加減をトレーニングで調節する