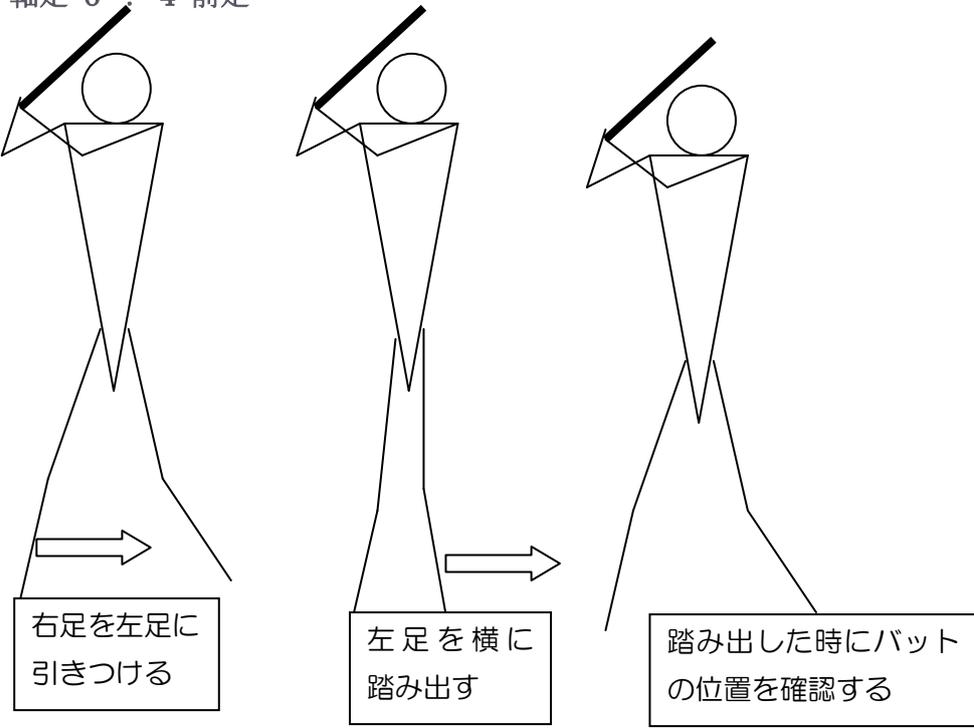




ベースボール型「ソフトボール」スキルアップテキスト

中学校	個人スキルアップ			チームスキルアップ
練習・ゲーム名	トップの形をつくる			
身に付ける技能	バット操作	走塁	ボール操作	守備
	①			
ねらい	○ 基本的なバットの構えをつくる			
行い方	<p>基本的な構え</p>  <p>○ 構えたときの体重配分は 軸足6：前足4くらいの比率</p> <p>軸足 6：4 前足</p>  <p>右足を左足に引きつける</p> <p>左足を横に踏み出す</p> <p>踏み出した時にバットの位置を確認する</p> <p>※トップの位置が安定してきたらスイングしてみる。</p>			
	場	○ 周りに人がいないスペース		
留意点	○ 動きながらバットスイングをするため周りに十分なスペースを確保して行うようにする。			