

## ワンポイントアドバイス = 技術編 =

ホッケーの技術アドバイスに入る前に、スティックの持ち方から確認してみよう！  
皆さんはどのようにスティックを持っていますか？  
2枚の写真の違いに気がつきますか？



左手の握る場所に注目をしてください。

- ① は、グリップが見えています。
- ② は、グリップが見えません。

今回、意識をして欲しいところは、この **左手のポジション** です。  
片面しか使えないスティックを左手で回転させながらボールを操作します。



**小指を少し外す** ことで左手は動かしやすくなります。

もちろん、ストロークのときは、持ち替えますが、ドリブルをするときには有効的です。

スティックはずっと握り締めていては上手になりません。

スティックをうまく持ち替えて、自由に操作ができるようになろう！