
ワンポイントアドバイス レシーブフォーム

キャッチボールをしよう！

野球でいうキャッチボールは、ボールをとるとき体を正面に移動させます。

ボールをキャッチすることで、予測力や動いているものを目で見て、手で取るというコーディネーションも高められます。また、ホッケーのレシーブは**右手の感覚**がとても重要なので、キャッチボールで右手の感覚を高めていきましょう。

注意点

- ・ 固いボールだと、けがをする可能性があるなので、初めはテニスボールなど柔らかいボールで始めよう。
- ・ フォームを意識しながら、お互いに指摘しあおう。

【フォーム】

- ・ 体の横でボールをキャッチせず、右手を前に出し**身体の正面**でボールをキャッチしよう（右写真参照）。
- ・ 足は肩幅くらいに開き、前後にする（左足が前）。



ホッケーはスティックという特殊な道具を使って行なうスポーツですが、スティックも身体の一部としてプレーすると思います。

まずは、**身体感覚や動作**を高めていき、スティックワークにつなげていってほしいと思います。

「努力は人を裏切らない！！」