

## 【ホッケーエキスパート事業】なっちのYouTubeチャンネル

## ホッケーであそぼう！ホッケー場 de 実践編 Part 2

## ホッケーの基本的！『ストローク（ボールを押し出す、打つ）』をお伝えします！

ホッケーではパスやシュートなど、スティックでボールを押し出す「プッシュ」をはじめ、ボールを打つ「ヒット」「スイープ」「リバーススイープ」が基本になります。強くて、正確なボールが出せるように、ストローク（ボールを押し出す、打つ）をお伝えします。

## ★今回のテーマ『ストローク（ボールを押し出す、打つ）』★

味方へのパス、シュートの打ち方や強さは、試合の場面ごとに異なります。プレーのバリエーションが増えるように、基本的なストロークをご紹介します！

- ① ボールを引っ張り、押し出す→「プッシュ」
- ② スティックを振り被り、ボールを打ち出す→「ヒット」
- ③ 低い姿勢でボールを掃うように打ち出す→「スイープ」
- ④ スティックを返して左側のボールを打ち出す→「リバーススイープ」



↑①「プッシュ」



↑②「ヒット」



↑③「スイープ」



↑④「リバーススイープ」

## ★トレーニングのポイント★

今回のトレーニングのポイントは、ボールを押し出す・打つ瞬間にスティックをぎゅっと握り、力を入れることです。また、手だけで出すのではなく、上半身や下半身をうまく使いましょう！

- ① 「プッシュ」・・・右手で押し出すイメージで、左手は少し手前に引く。（てこの原理を利用して！）
- ② 「ヒット」・・・軸足に重心をのせて、早く振りぬきます！上半身が開かないように、お腹に力を入れる。
- ③ 「スイープ」・・・グリップ（握っている手）をできるだけ低くし、地面を掃うようにする。

ヒットやスイープは、ボールの位置やスティックの面の角度によって、ボールの飛ぶ方向が変わります！たくさん練習して良いパスやシュートができるように、打ちやすいポイントを見つけ、定着させよう！

YouTube リンク「<https://youtu.be/53UMnLWBIX4>」

日光市公式 HP「<http://www.city.nikko.lg.jp/sports/gyousei/soshiki/kyouiku/sports.html>」

栃木県ホッケー協会公式 HP「<https://tochigi-hockey.jp/>」

〒321-1292 栃木県日光市今市本町1番地 日光市教育委員会事務局 スポーツ振興課

TEL:0288-21-5183 FAX:0288-21-5185 担当: 加藤 山岸



日光市スポーツ振興課公式 Facebook QRコード↑