

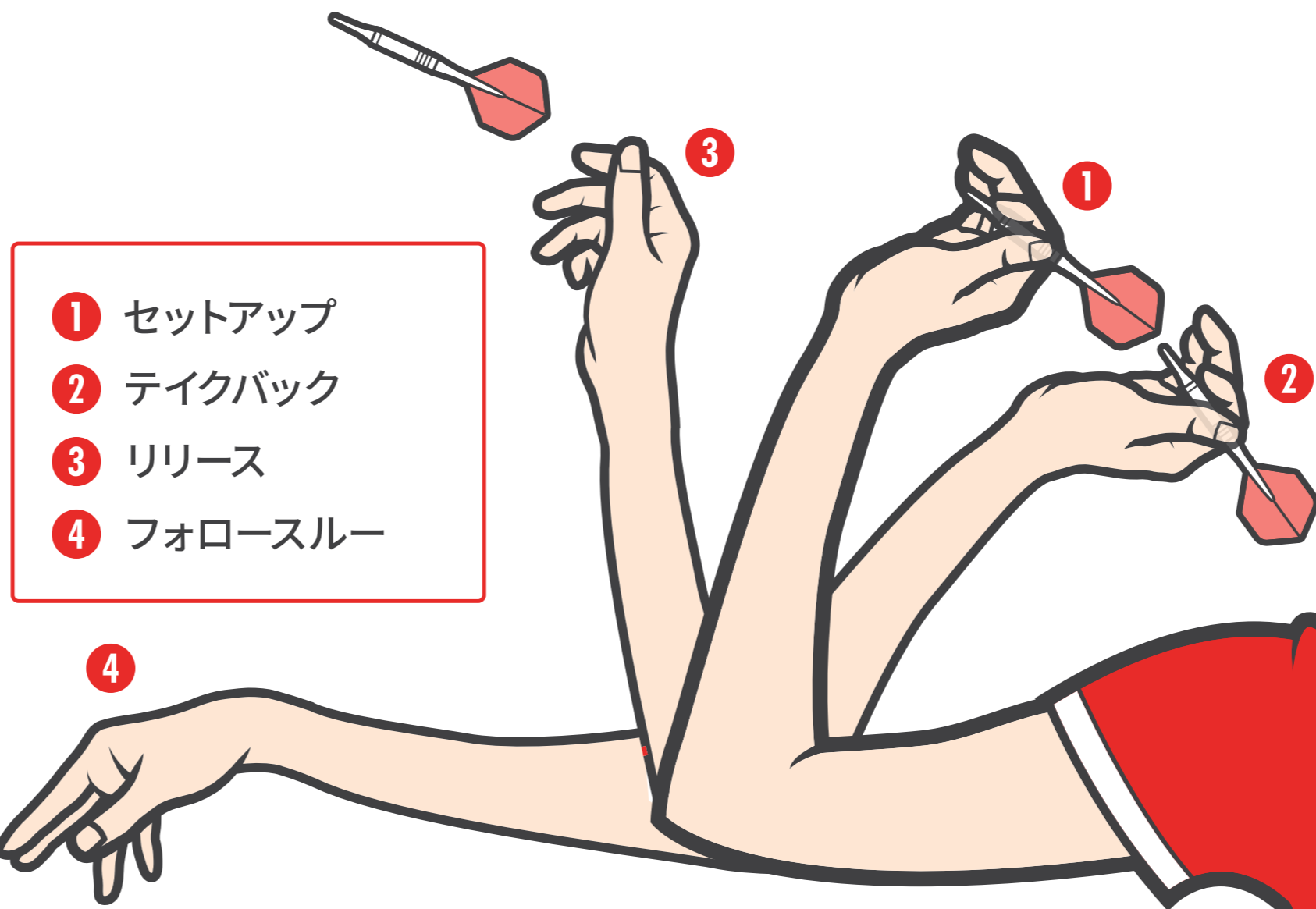
# ダーツを投げてみよう!

## スローイング [THROWING]

ひじを動かさずに、紙飛行機を飛ばすように投げてみよう!

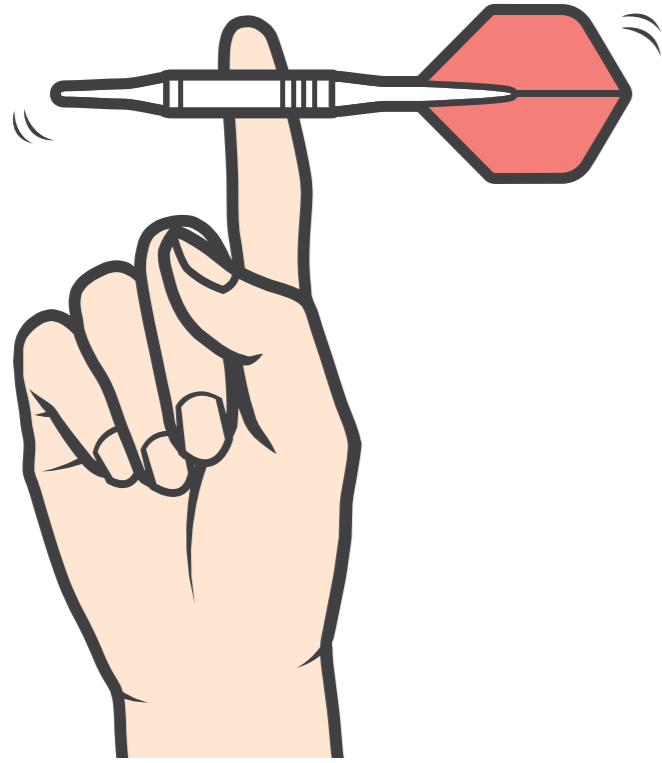


狙ったところに  
真っすぐ手を  
伸ばすイメージ。

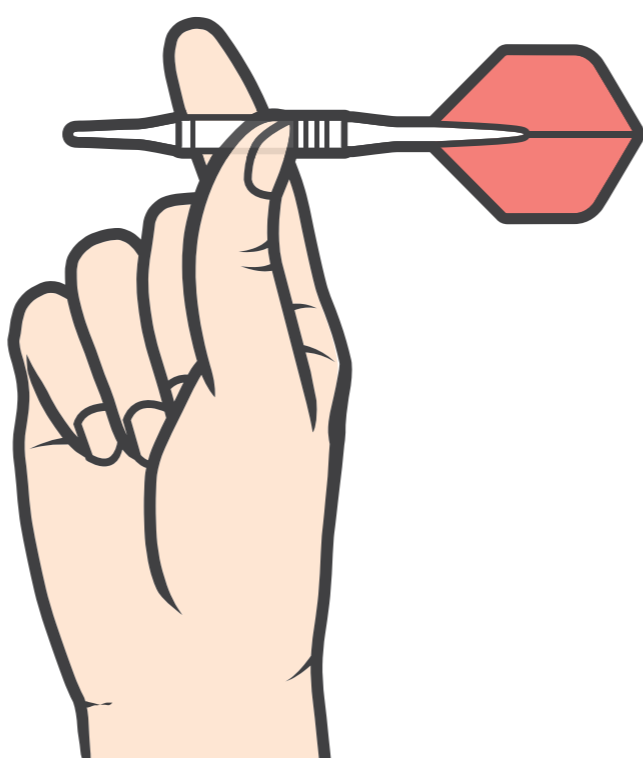


## グリップ [GRIP]

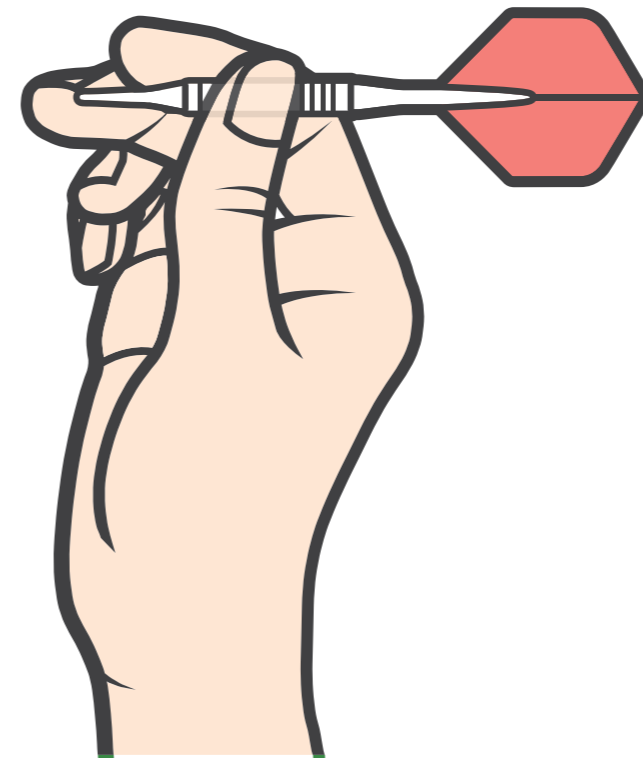
力まず、バランスのとれた持ち方できちんと持とう!



**① ダーツの重心を確認する**  
人差し指にダーツを乗せ、指から落ちなくなる位置(重心)を確認する。



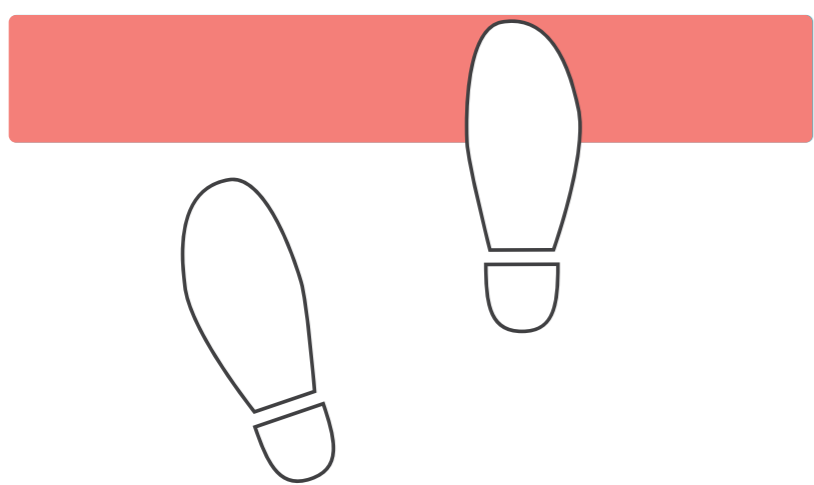
**② 親指と人差し指で持つ**  
ダーツの重心を親指と人差し指で挟むようにして持つ。



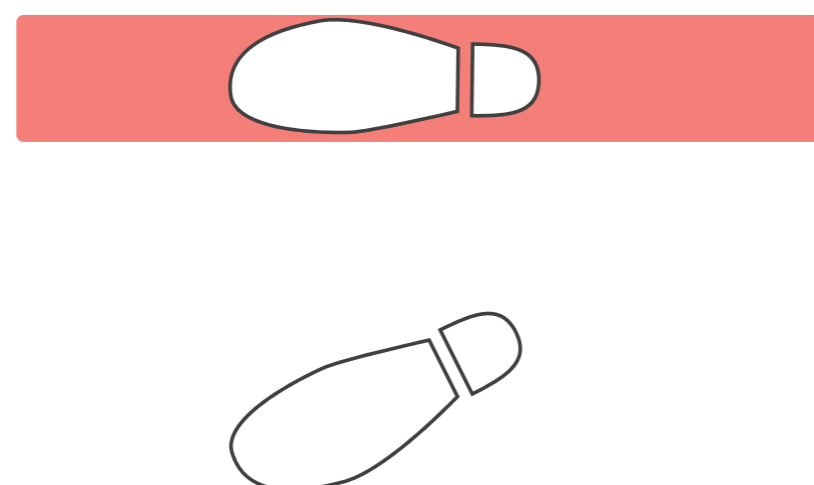
**③ 手首を倒す**  
手首を倒して、ダーツの先端が狙っているところへ向くようにする。

## スタンス [STANCE]

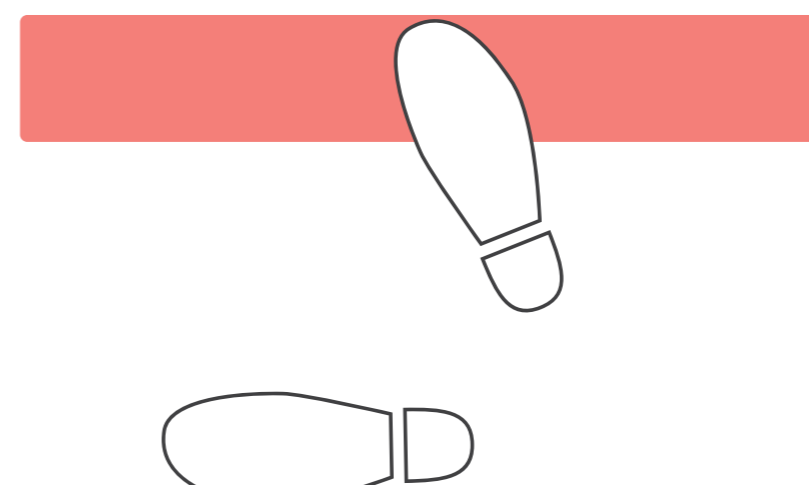
身体が安定して「投げやすい」と感じるスタンスを見つけよう!



**① オープンスタンス**  
的に対して正面に構えるスタンス。ほかのスタンスよりも足への負担が少なく、楽に投げることができる。



**② クローズドスタンス**  
的に対して横向きに構えるスタンス。前足に適度な体重をかけることで、安定感が増す。



**③ ミドルスタンス**  
バランスのとれたスタンス。自然体に近い態勢で楽にダーツを投げられる。