

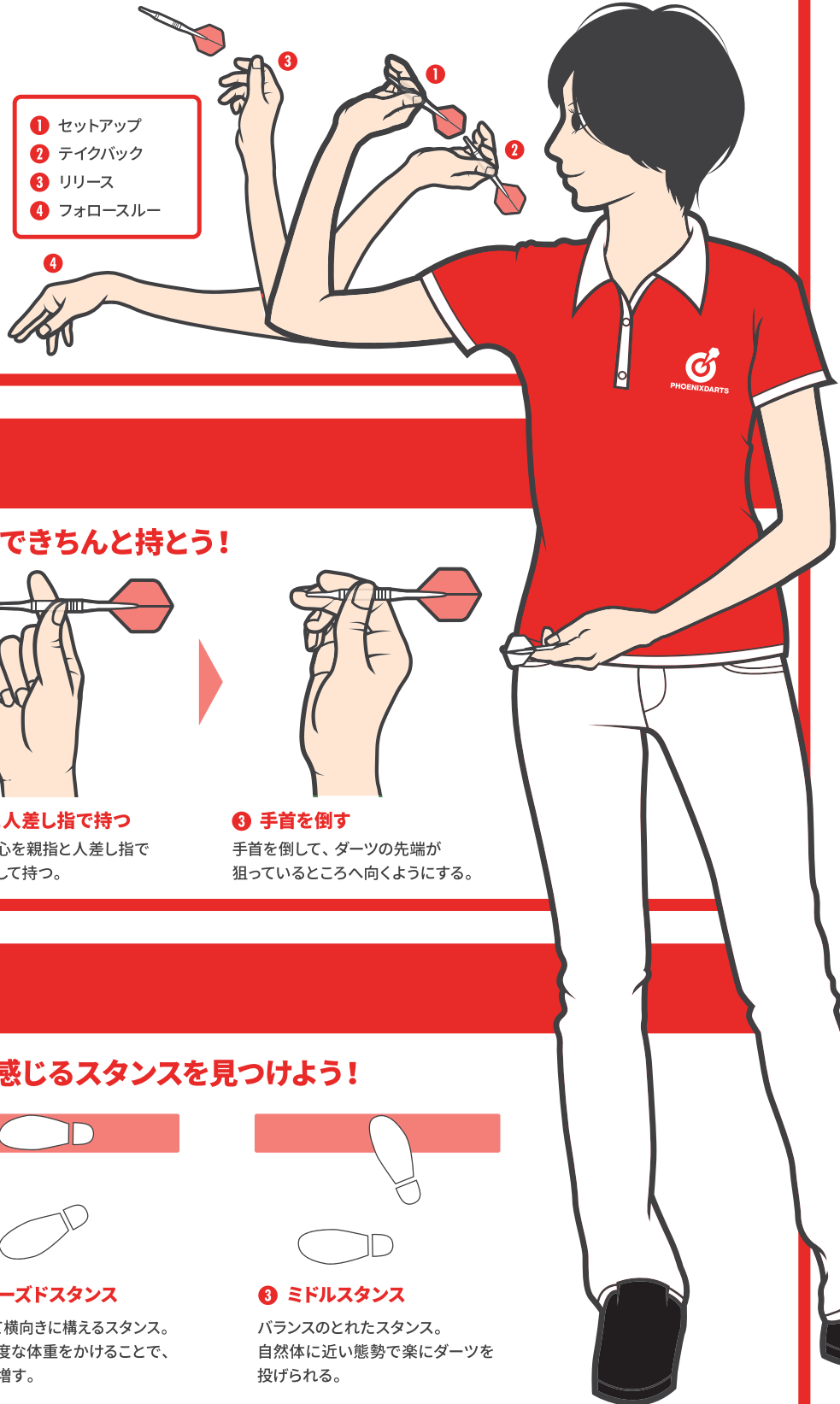
ダーツを投げてみよう!

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!

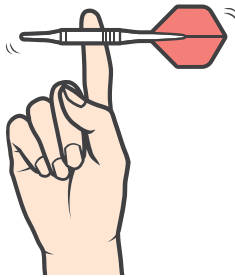


- 1 セットアップ
- 2 テイクバック
- 3 リリース
- 4 フォロースルー

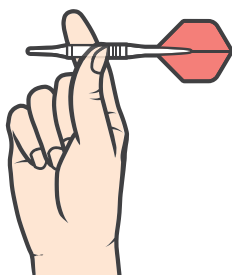


グリップ [GRIP]

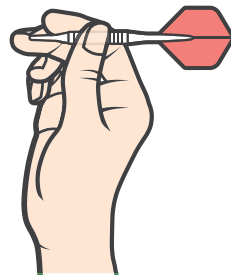
力まず、バランスのとれた持ち方できちんと持とう!



- 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。



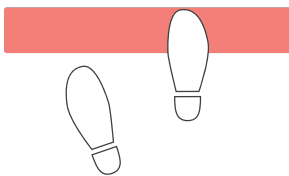
- 2 親指と人差し指で持つ
ダーツの重心を親指と人差し指で挟むようにして持つ。



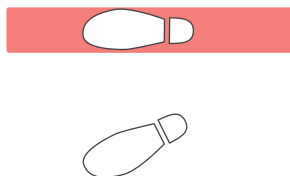
- 3 手首を倒す
手首を倒して、ダーツの先端が狙っているところへ向くようにする。

スタンス [STANCE]

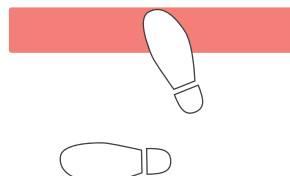
身体が安定して「投げやすい」と感じるスタンスを見つけよう!



- 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。