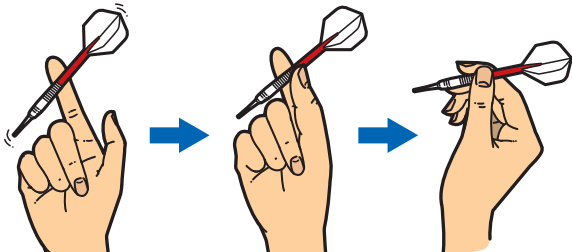


# 基本をおさえて「ダーツ」を投げてみよう!

## ① GRIP / グリップ

**きちんと持つ!** ダーツのバランスを崩さない。  
力を入れずにラクに持つ。



### 1 重心を見つける

人差し指にダーツを乗せ左右が釣り合うところを探す。

### 2 人差し指と親指で持つ

ダーツの重心を人差し指の第1関節と親指の腹で挟むようにしてもつ。

### 3 手首を倒す

手首を倒しダーツの先端が狙っているところを向くようにする。

### BAD GRIP



### 指先で持つ

ダーツが安定せず、方向が定まりにくい。

### 極端に後ろを持つ

バランスが保てず、安定したスローができない。

### 不自然に指をかける

指先に不必要な力が入りコントロールできない。

## ② STANCE / スタンス

**どっしり立つ!** 前足に1本の棒が上から真直ぐ入りズドンと体が支えられるイメージ。重心は前足9割、後ろ足1割くらい。



### BAD STANCE



### 投げる手と前足が反対

野球のような投げ方だと力が入りすぎて危険。

### 構えが大きすぎる

動作が大きくと、ダーツの飛ぶ方向が定まらない。

## ③ THROWING / スローイング



### ブレずに投げる!

ひじを支点に前腕を動かし紙ヒコーキを飛ばすように投げる。

### BAD THROWING



### ひじが大きく動いてしまう

投げる位置が安定せず、狙いが定まらない。

ダーツの投げ方に堅苦しいルールはなし。  
持ち方・立ち方・投げ方の基本さえおさえれば、あとは自分のスタイルで楽しめば OK! 仲間と一緒に盛り上がるのもよしスキルアップをめざしてひたすら投げ込むもよし!



<http://www.facebook.com/DARTSLIVE.jp>



<http://twitter.com/#!/DARTSLIVE>