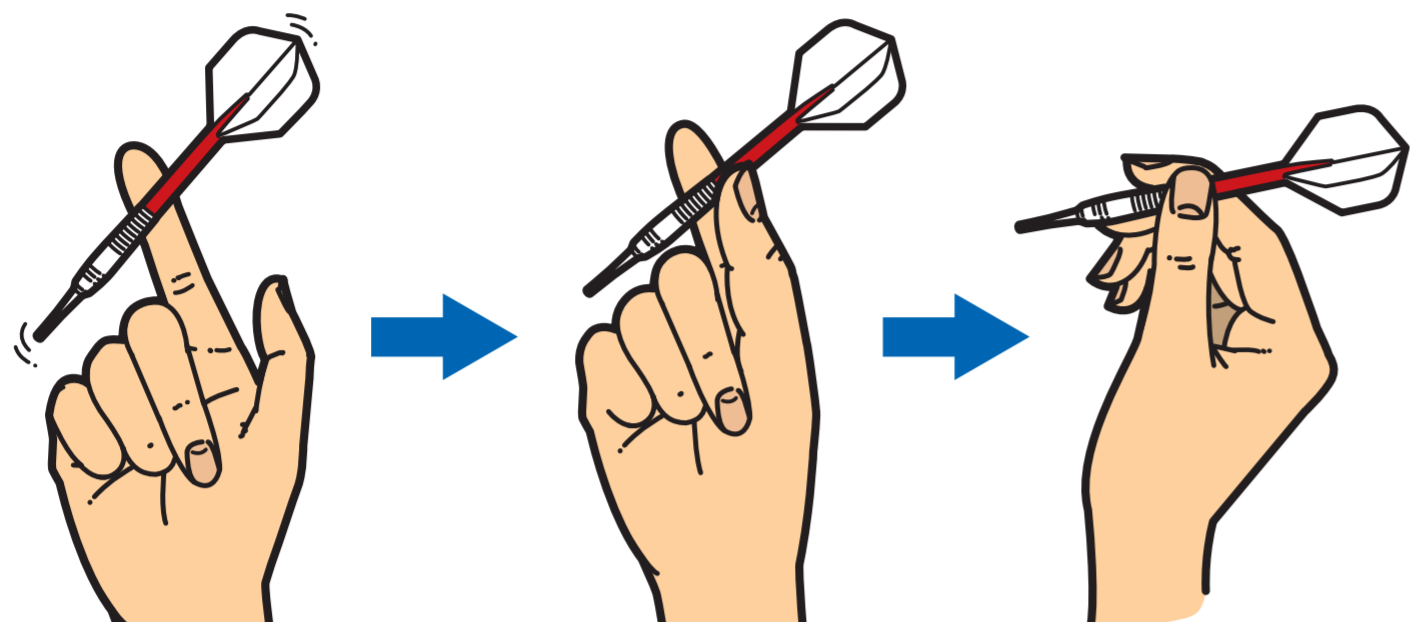


基本をおさえて「ダーツ」を投げてみよう!

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。

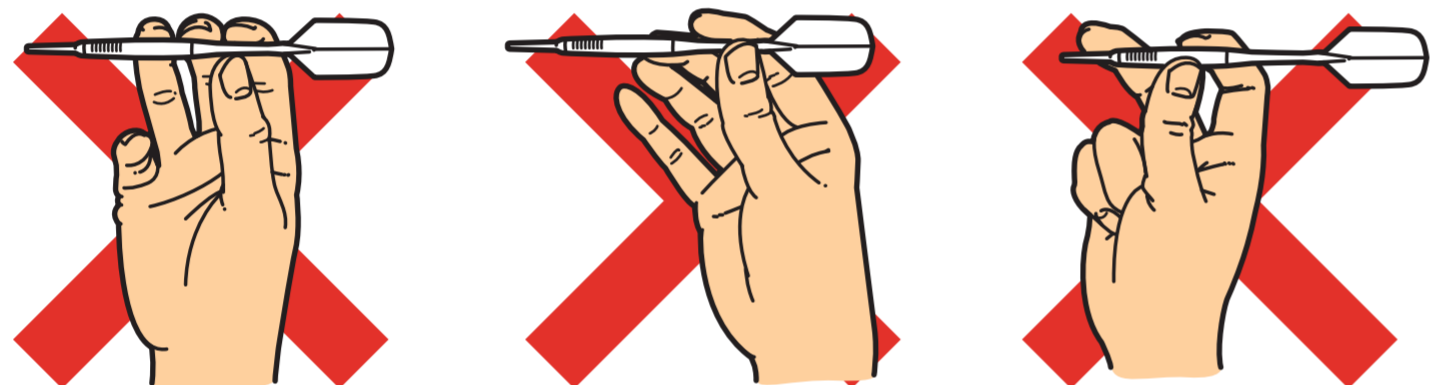
2 人差し指と親指で持つ

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

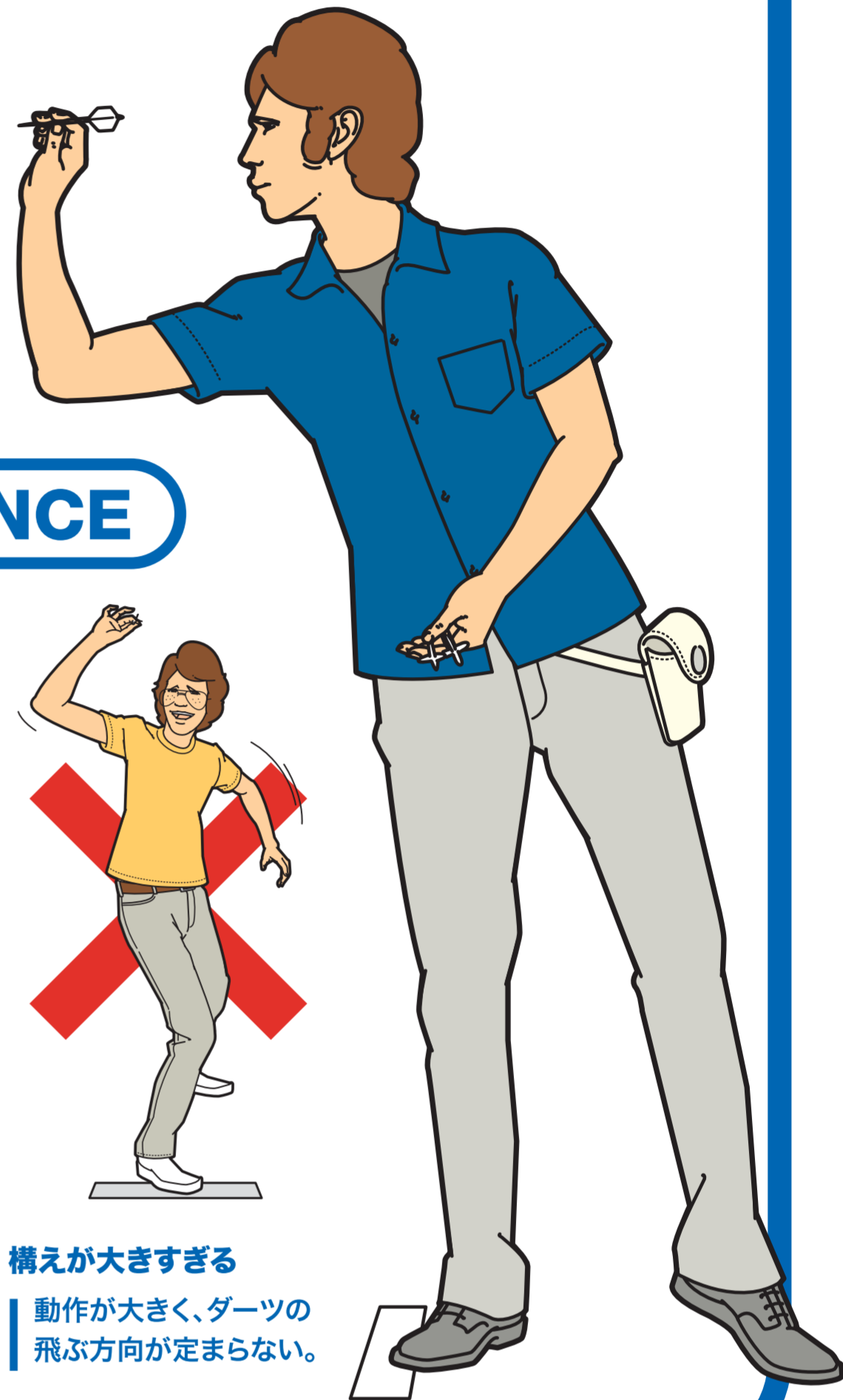
バランスが保てず、安定
したスローができない。

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>