走塁（スプリント＆スライディングのフォームづくり）

目標　1塁かけ抜け3秒台

動作	考え方	反復練習
⑴ベース手前を加速する	前足の母指球を体幹の真下に着地する＆同時に後足の母指球を体幹の前に出す（股関節を動かす）、腕を振る（肩甲骨を動かす）	走塁（アップ） 1周目　1塁かけ抜け/第一＆第二リード（判断・ゴロ）→2塁進塁/→3塁進塁/→本塁奪取 2周目　1塁かけ抜け/第一リード→2塁盗塁/第一＆第二リード（判断・フライ）→3塁進塁/→本塁奪取 3周目　1塁かけ抜け（判断・悪送球）→2塁進塁/第一＆第二リード（判断・2out）→本塁奪取 4周目　ベース1周（走るコース/15秒台） ・スライディングは左脚をたたむ＆右脚を伸ばす。 ・ランナーコーチ（1塁/3塁/次バッター）は言葉＆身振り手振りを使う（スライ/ストップ/ゴー/かけ抜け）
⑵第一リード	素早く位置につく（3歩半）、投手（球）から目を離さない、足踏みする（静止しない）→帰塁、スタート	
⑶第二リード	3歩走る（盗塁スタートの練習）＆止まって打者を見る（スプリットステップ→判断の練習（打球、捕手エラー））	

準備体操（走りの学校）
①ストレッチ（肩甲骨＆股関節（前後、左右、回転）） ②速く走るための体操（ベースポジションキープ、アンクルホップ、腕振り等）