



このたびは”DIAMOND'S SPIRIT” <ツインボール>をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。  
この「取り扱い説明書」は本製品の使用方法と使用上の注意事項について記載しています。

### 絵表示について

この「取り扱い説明書」の絵表示と意味は次の通りです。  
内容をよく理解してから、本文をお読みください。



記載事項をお守りいただかないと、  
軽傷を負うか、器具の破損の危険性のあることを示しています。



してはいけない禁止行為を示しています。



守っていただくべき義務行為を示しています。



### ■ ご使用上の注意

- ⊘ 本製品は野球、ソフトボールの投球練習用のトレーニング品です。本来の目的以外に使用しないでください。
- ⊘ ボールとボールのつなぎのチューブを無理に引っ張らないでください。
- Ⓛ 練習中は回りに十分に注意しておこなってください。
- ⊘ 本品の上に乗ったり、重い物を置いたりしないでください。
- Ⓛ トレーニング方法に従っておこなってください。

### ■ 保管上の注意

- ⊘ 屋外や、高温になる場所、湿度の高い場所での保管はお避けください。
- Ⓛ 汚れた場合は乾いた布で軽く拭き取ってください。

## トレーニングの目的

ツインボールは投球動作時の腕、肩、ひじの使い方の基本を習得するためのものです。

## 使用方法

### 1. ツインボールの握り方

左の写真のようにボールの上から握ってください。



## 2.トレーニング方法

### 第1段階トレーニング



ぶら下がるボールが必ず腕と頭の間を通るように投げます。

### 「リストの使い方をイメージする」

※下記の動作をはじめはボールを投げずに軌道を意識しながら、シャドーのみおこないます。

- 図のように正面を向いて、ひじを上げ、リストとひじを使って、中から外へぶら下がるボールが弧を描いて回るように投球動作のみおこないます。  
(ゆっくりとした速さでぶら下がるボールの軌跡を意識しながらおこないます。)
- 次に正面を向いた状態で実際に投げてみます。

### 第2段階トレーニング

### 「投げる方向に対して身体を横向きにしてシャドー練習」

※下記の動作は、ボールを投げずに軌道を意識しながら、シャドーのみおこないます。

- 投球方向に対して、身体を横向きにしてぶら下がるボールの位置を意識しながら投球動作をおこないます。



①投球方向に対して、身体を横にしてぶら下げる。



②ぶら下がるボールが内側(腕と頭の間)にくるように投球動作に入ります。



③ぶら下がるボールが必ず腕と頭の間を通るように肩・ひじを使います。



④上半身を正対させ、リリース直前に手首を返して投球します。

※シャドーで慣れてきたら、実際にボールを投げてみます。ただし、ゆっくりとした動作でおこなってください。

### 悪い例

ぶら下がるボールが外側



投球動作に入る時点から手の平側が上を向く。



ぶら下がるボールが外側にある状態のまま(手の平側が上を向いたまま)リリースしてしまう。

Mizuno  
THE WORLD OF SPORTS



これらはミズノ(株)の登録商標です。

ミズノ株式会社

「ミズノお客様相談センター」TEL.0120-320-799(7時~4時)  
〒101-8477 東京都千代田区神田小川町3-22 FAX.(03)3233-7217  
〒559-8510 大阪府住之江区南港北1-12-35 FAX.(06)6614-8463

JEJH