

## フォーシーム高速シュートの投げ方 1

あとはそのまま正面に向けたまま手首を立て指先を前に押すように切って投げます。すると指先から押し出す力と切ってなげる動作、自然に腰の回転などが重なりシュート回転を簡単に書けることができます。サイド・アンダーでも同じ投げ方です。

## フォーシーム高速シュートの投げ方・握り方 2

ツーシームのように縦の縫い目に2本かけ、親指は人差し指の下、薬指は中指の下にかけます。あとはそのままストレートのよう投げます。多少人差し指に軽く力をかけて投げます。

## フォーシーム高速シュートのまとめ

指先の力と腰の回転で投げるシュートなので故障の心配がありません。今までシュートを投げる事が出来なかった人でも、どのフォームでも簡単に投げる事が出来る上に故障する恐れもないので、シュートを習得するのであれば是非このフォーシーム高速シュートを使ってみてください。また、シュートを投げられて高速シュートを投げ分けたい方も是非どうぞ。