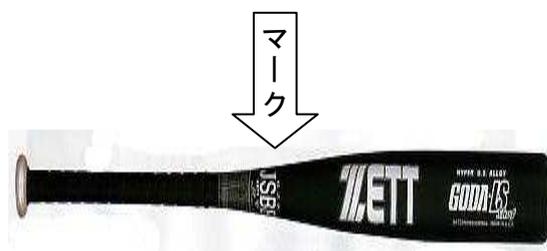


## バットの選び方

- ① バットの底辺(グリップエンド)を胸の中心にして、腕を伸ばした時に指でバットの先端を包み込める長さが適したサイズです(写真 I)
- ② 適したバットの長さの目安は、体のサイズとのバランスから考えられたもので、身長の高い低学年の子は、アウトコースに届かなかったり、最適な長さのバットが売っていないこともあります。でも、野球を始めたばかりの時は、多少アウトコースが届かなくて打てなくても、長すぎるバットでバランスを崩し、悪い癖をつけるよりは、短くバットを持ってバランスよく振ることを心がけましょう。  
\*これからすぐに背が伸びるからといって長めのバットを与えがちですが、子供の身長にあったバットを使わせて下さい
- ③ J.S.B.Bのマークが入ったものを購入して下さい。(写真 II)  
\*公式戦では、上記マークが入っていないバットは使用できません



(写真 I)



(写真 II)

## グラブの選び方

サイズ表記のあるメーカーのもの

学年	身長	グラブサイズ
1年生	120cm	SS
2～3年生	120～135cm	S
4～5年生	135～145cm	M
6年生	145センチメートル以上	L

- ① 「すぐに大きくなるから・・・」と大きめなものを買うのはNGです。  
低学年のうちは内野手用をお勧めします。外野手用は指が長く、グラブポケットが深めに出来ています。しっかり、取れるまではグラブポケット浅く、型が小さく出来ている内野手用で。指先の神経がグラブの指先を感じられるように！ が大切です。

## スパイクの選び方

- ① 両足ともためし履きをし、体重をかけてつま先、横幅のチェック。ここまでは、普通の靴と同じ。スパイクは点で足をささえます。大き目のスパイクはバランスが崩れますのでほんの少しだけ大きいものを選びましょう。(色は、黒色の単色です)  
※ 一般的には、夕方に(足のむくみを考慮して)選びましょう。
- ② 投手のポジションをやる選手は、「P皮」をつけましょう。右利きは、右足に左利きは左足に。

## スラパンのお勧め

スライディングパンツ(スラパン)をお勧めします。インナーです。  
やわらかいグラウンド(黒土)が、ほとんどありません。  
硬いグラウンドでは特に有効かと思えます。(側面にはクッションが付いています)  
夏場などは、汗の吸収もよく、フィット感も良いです。注:スラパンの下には何もはきません。  
(サイズは130cm用からあります)