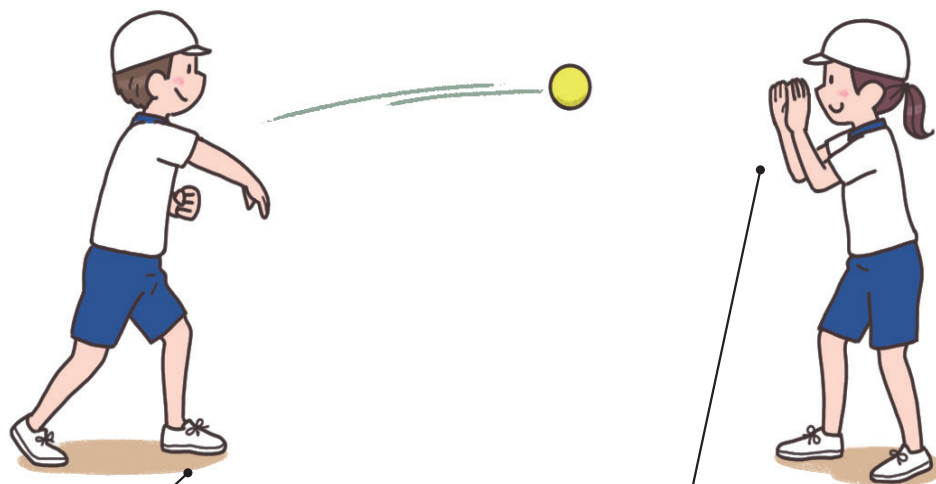


資料① キャッチボールの行い方

- ①最初は5 m程度から始めて、少しずつ離していきます。
- ②ゴロ、ツーバウンド、ワンバウンドなど、いろいろなパターンで行います。
- ③慣れてきたら、ノーバウンドでやってみます。
- ④制限時間を決めて、往復回数を競い合ったり（20秒間で何回往復できるかなど）、できるだけ離れた距離からの往復回数を挑戦したりします。



〈ワンポイントアドバイス〉

キャッチする仲間に向かって投げるコツは、踏み出した足のつま先を「キャッチする仲間」に向けることです。

〈ワンポイントアドバイス〉

うまくキャッチできないときは、手を「グー」にしておき、ボールが来たら手のひらを上に向けて、指を広げて「パー」にします。ボールを手のひらに当てて、足元にボールを落としてからキャッチします。このタイミングで慣れてきたら、グーからパーのタイミングでキャッチします。