

資料③ ボール送り競争の行い方

- ① 3～5人程度の仲間をつないで返球します。
- ② 最初は5m程度から始めて、少しずつ離していきます。
- ③ 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。
- ④ 慣れてきたら、ノーバウンドでやってみます。
- ⑤ 往路や往復の最短時間に挑戦します。

