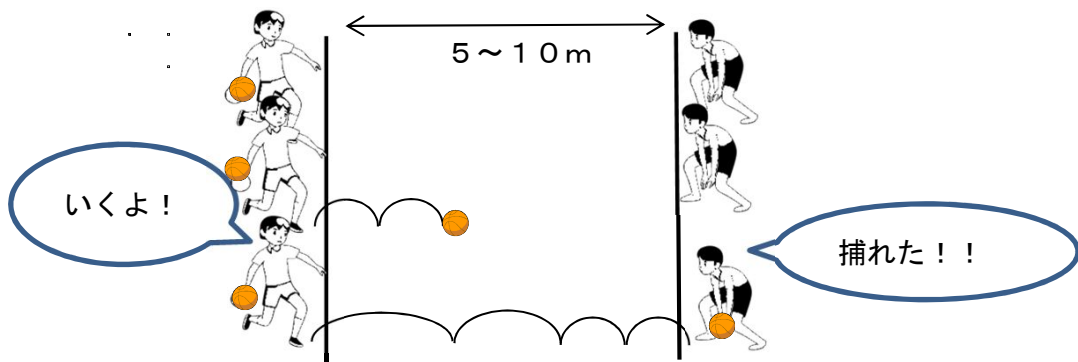


## パスアンドキャッチ

ねらい	自分の思う場所にボールを投げたり、安全にボールを捕ったりする。
時間	15分間
準備	ラインカー、ストップウォッチ、ボール



やり方	<p>① 線上に並び、交互にボールを投げる（転がす）。</p> <p>② ボールを捕る人は、足を大きく広げ、腰を落とす。</p> <p>③ 相手が捕りやすいボールを投げる（転がす）。</p> <p>※ 10回できたら座る（競争）。</p> <p>※ 30秒で何回できたか競う（競争）。</p> <p>・ 基本は、ボールを投げる（転がす）時は片手で行う。 片手が難しい児童は、両手でもよいこととする。</p> <p><b>発展</b></p> <p>・ 投げる（転がす）人と捕る人の間の距離を広げる。</p> <p>・ 時間を決め、時間内に何回往復できたか競う。</p> <p>・ バウンドパスや、ボールを左右に振るなど工夫する。</p>
-----	--

## 「パスアンドキャッチ」の説明

### 1. 準備

- ラインカー
- ストップウォッチ
- ボール

### 2. 「パスアンドキャッチ」の進め方

- ① これから、パスアンドキャッチのルール説明を始めます。
- ② 向こう側の線の所にいるペアの人の足の間をねらってボールを投げます（転がします）。
- ③ ペアの人、ボールが後ろに行かないようにボールを捕ってください。
- ④ 次に、ボールを捕った人は、ペアの人の足の間を狙ってボールを投げます（転がします）。
- ⑤ 相手が捕りやすいボールを投げる（転がす）ように気を付けましょう。
- ⑥ やり方は分かりましたか？
- ⑦ では、約束の確認をします。
- ⑧ ボールを投げる（転がす）時は、ペアの人に「いくよ」と声をかけます。
- ⑨ 声をかけられたら、ペアの人は「いいよ」と返しましょう。
- ⑩ では、やってみましょう。

※ 説明は、実際に児童を使ってやり方を見せる方が分かりやすいと思います。  
できれば、その時に体の向きや投げ方の見本を見せてあげてください。

#### 発展

- ・ 投げる（転がす）人と捕る人の間の距離を広げる。
- ・ 時間を決め、時間内に何回往復できたか競う。
- ・ バウンドパスや、ボールを左右に振るなど工夫する。