

## スロー&キャッチ

|     |  |
|-----|--|
| ねらい | 相手が捕りやすいボールを投げたり、相手が投げたボールを捕ったりすることができる。 |
| 時間  | 5分間                                      |
| 準備  | サッカーボール、ストップウォッチ                         |



|     |  |
|-----|--|
| やり方 | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 2人の間隔は5mあける。</li> <li>② 2人1組で、1人がボールを投げ、もう1人がボールを捕る。</li> <li>③ キャッチボールができた回数を数える。</li> <li>④ 下手投げ、上手投げ、ワンバウンド、ゴロを順番に行う。</li> </ol> |
|-----|--|

## 「スロー&キャッチ」の説明

### 1. 準備

サッカーボール、ストップウォッチ

### 2. 「スロー&キャッチ」の進め方

- ① 2人組になり、5mの間隔(★1)をあけます。
- ② 相手が捕りやすいボールを投げましょう。  
【投げるポイント】
  - ・ 投げる手と反対の足を1歩踏み込む。
  - ・ 相手の胸を狙って山なりに投げる。
  - ・ 上手投げの時は肩よりも肘を高く上げ、腕を大きくまわして投げる。
  - ・ 横向きの体勢から、腰の回転を使って投げましょう。
- ③ ボールはしっかり両手で捕りましょう。  
【捕るポイント】
  - ・ ボールを包み込むようにして両手で捕る。
  - ・ (下手投げ&上手投げの場合) ボールの真下に動いて捕る。
  - ・ (ゴロ&ワンバウンドの場合) ボールの正面に動いて捕る。  
膝を曲げ、腰を落として捕る。
- ④ はじめは下手投げです。
- ⑤ 次に上手投げです。
- ⑥ 次にワンバウンドやゴロを入れてみましょう。
- ⑦ 30秒間(★2)に何回キャッチボールができるか、挑戦します。  
ボールを落としてしまったら数えません。ボールがキャッチできた数を数えましょう。

★1…児童の能力に応じて2人の距離を広げる。

★2…最初は時間や回数にこだわらず、ボールの投げ方や捕り方に気をつけて投げさせる。