

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"> ① 2人の間隔は5mあける。 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。 ③ キャッチボールができた回数を数える。 ④ 下手投げ、上手投げ、ワンバウンド、ゴロを順番に行う。
-----	--

「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。