



スロー&キャッチ

ねらい	相手に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技能を身につける。
時間	5分間
準備	ボール（ソフトボール・ティーボールなど）、ストップウォッチ、 (グローブ)

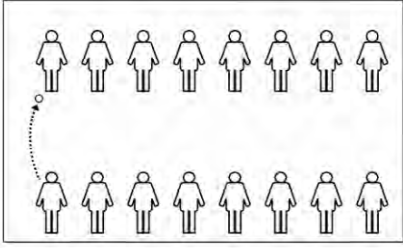
上手投げ



下手投げ




2人1組になり、ノーバウンドやゴロを投げ合う。




5m以上

相手の胸のあたりに投げると捕りやすいですね。

投げる手と反対の足を一步前に踏み出してボールを投げましょう。




膝を曲げて腰を低くしましょう。




ゴロの捕り

フライの捕り



両手で捕りましょう。

ボールの握り



人差し指と中指の2本でボールを握りましょう。親指が下にくるように握るといいですね。

やり方	<ol style="list-style-type: none"> ① 2人1組になり、1人がボールを投げ、もう1人がボールを捕る。 ② 2人の間隔は、5m位。 (能力に合わせて自分たちで設定するとよい。) ③ 最初は、下手投げから山なりのボールを投げ合う。 ④ 慣れてきたら、上手投げから山なりのボールを投げ合う。 ⑤ その後、ワンバウンドや、ゴロ、フライのキャッチボールを行う。 ⑥ 一定の時間内(30秒)に何回キャッチボールが成立するか挑戦する。 ⑦ ボールが落ちたら数えない。キャッチボールが成立した数を続けて数える。
-----	---

「スロー&キャッチ」の説明

1. 準備

ボール（ソフトボール・ティーボールなど）、ストップウォッチ、
（グローブ）

2. 「スロー&キャッチ」の進め方

- ① 2人の間隔を決めます。5m以上に設定します。自分たちに合った間隔を見つけましょう。
- ② 相手が捕りやすいボールを山なりに投げましょう。
【ポイント】
 - ・ 投げる手と反対の足を1歩踏み込む。
 - ・ 相手の胸を狙って投げる。
 - ・ 上手投げの時は肘を高く上げ、腕の回転を大きくして投げる。
 - ・ 横向きの体勢から、腰の回転を使って投げる
 - ・ キャッチボールをしながら、2人の距離をだんだん離していく。
- ③ 両手でボールをしっかり捕って、投げる動作にスムーズに移りましょう。
（慣れてきたら、空中で捕球し、着地しながら投げる。）
- ④ 最初は、下手投げから山なりのボールを投げ合いましょう。
- ⑤ 次に、上手投げから山なりのボールを投げ合いましょう。
- ⑥ ワンバウンドやゴロ、フライでキャッチボールをしましょう。
【ポイント】
 - ・ ゴロが転がってくる正面に立ち、膝を曲げて腰を落として捕る。
 - ・ フライのボールが落下してくる地点にすばやく体を移動し、両手で捕る。
- ⑦ 一定の時間内（30秒）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。キャッチボールが成功した数を続けて数えましょう。

※回数や時間にこだわりすぎると投げ方がおろそかになるので、最初は、個人技能の習得を重視した方がよいでしょう。

【発展】

- ・ 中継プレーの練習として、3人1組で縦に並び、真ん中の人は投げられたボールを捕ったら、振り向いてもう1人（反対側）に投げる。それをローテーションで行う。