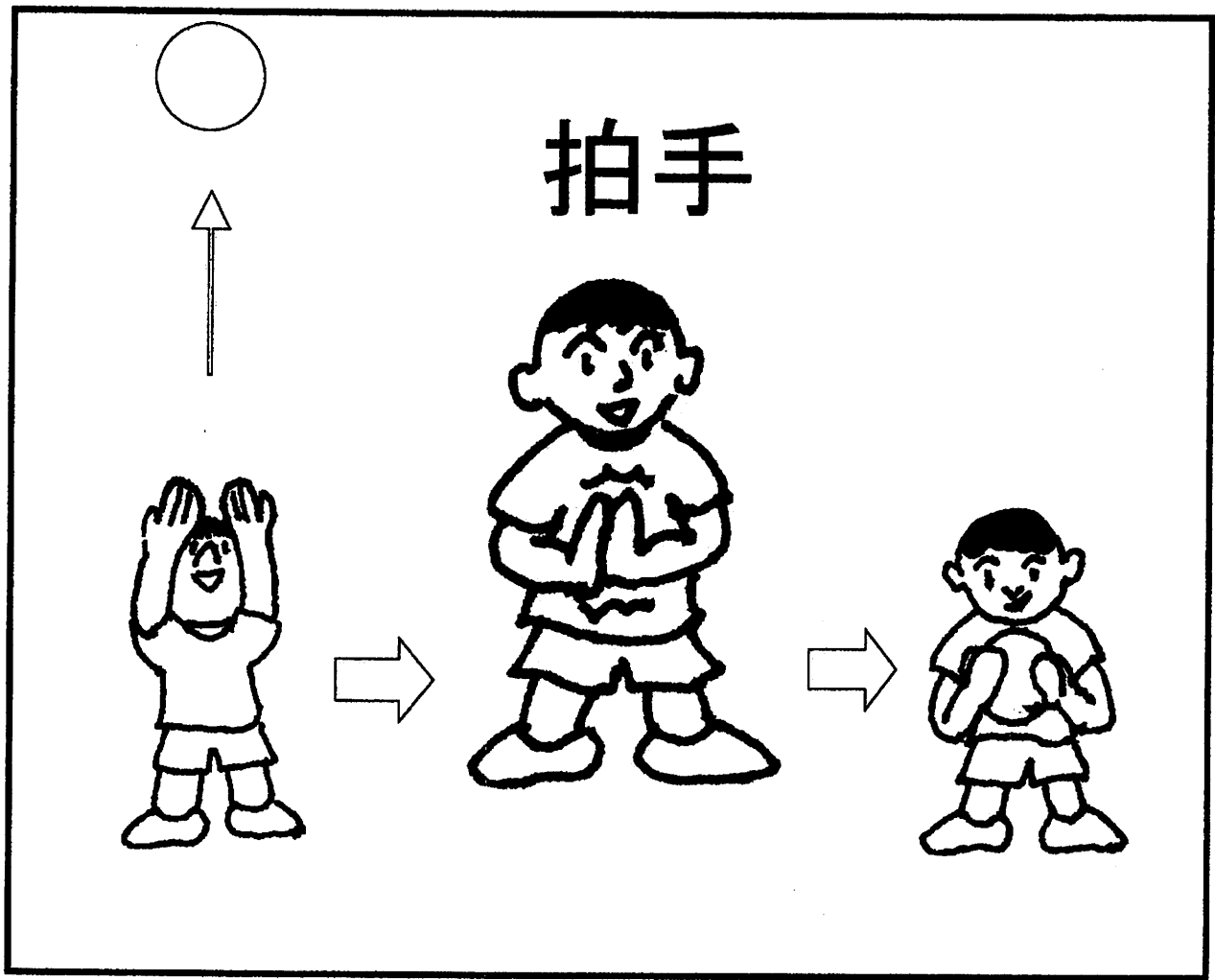


う え な はくしゅ
C5-上投げ拍手キャッチ



か た
<やり方>

- ボールを自分のま上に投げて、落ちてくるまでに拍手をして、ボールをキャッチします
- なれたら、拍手の数をふやしていきましょう

C5－上投げ拍手キャッチ

- ・キャッチングの基礎を養うのに有効な運動
- ・拍手の数を増やしていくことが、意欲につながる

<留意点>

- ・ボールを落とさないこと、なるべくま上に投げることが大切
- ・ボールをなるべくま上に投げるコントロールや、投げる高さを調節させる
- ・グループで投げるタイミングが合うように、声をかけ合う
- ・拍手の回数やタイミングをそろえて行くと、意欲につながる
- ・両手投げ、両手キャッチから、片手投げ、片手キャッチにすると、より難しい