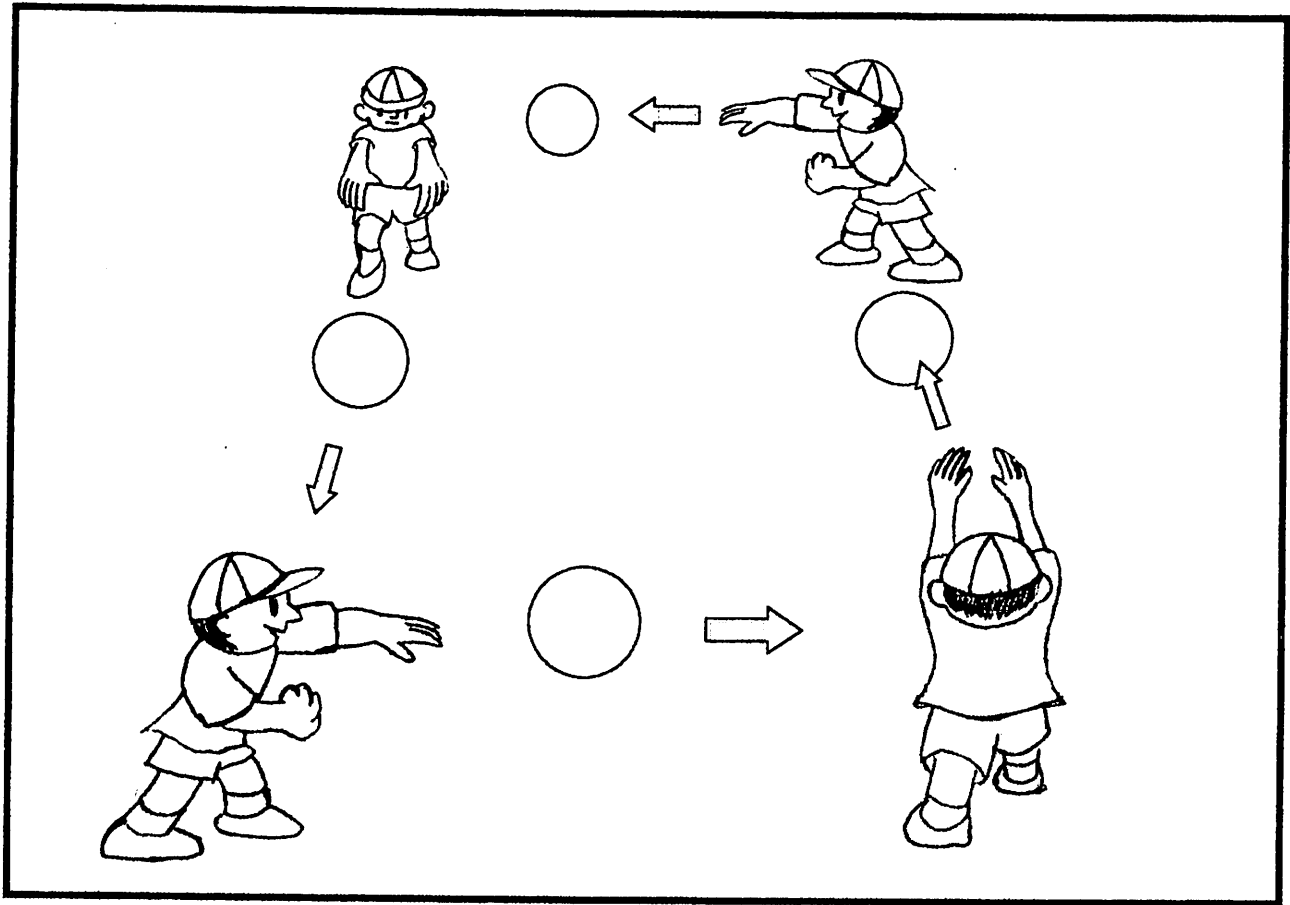


よ に ん
D4-4人サークルパス



か た
<やり方>

- よ に ん ひ と く み 4人1組で、1個のボールを使います
- しか く け い 4人で四角形を作ります
- か た て 片手が両手で投げます
- タイミングがあうよう、こ え 声をかけあいましょう

D4-4人サークルパス

- ・同方向のキャッチやスローでなく、キャッチとスローの方向が変わることで、ボディーコントロールの要素が加味される

<留意点>

- ・ボールは1個からはじめる。2個にふやしてもよい
- ・3mぐらいからはじめ、距離を少しずつ伸ばしたり、パスの方向を変えてもよい
- ・届かないときは、バウンドさせてもよい
- ・5人では位置どり（間隔）が保ちにくい
- ・目印として、正方形の印を付ける
- ・視線を広げられるように、足の動きを考える
（近くの際は足を止めて、上半身を動かす）
- ・片足は動かさない等のルールを決めたり、タイムを計る