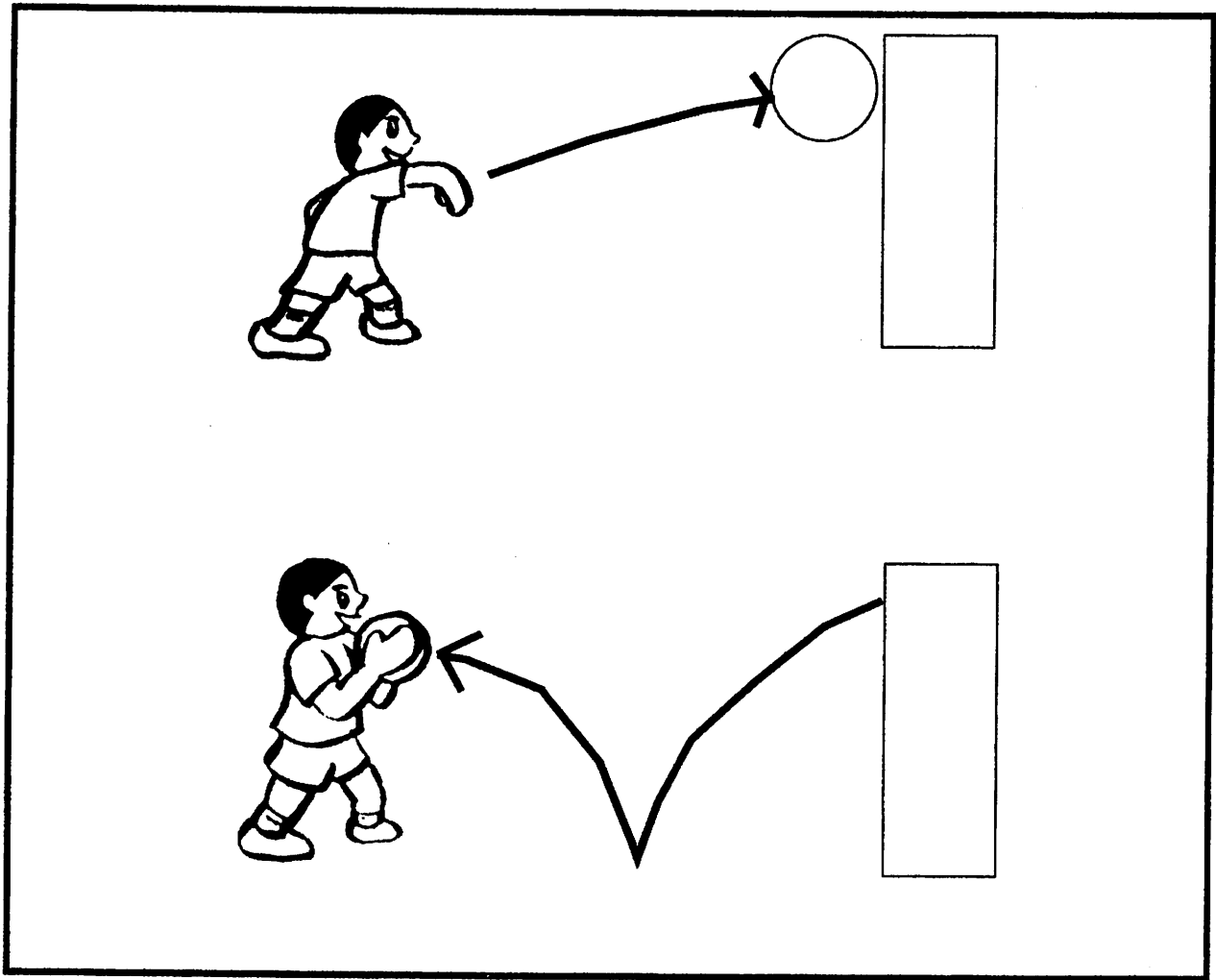


C3-壁^{かべ}あてキャッチ



<やり方^{かた}>

- ボールを壁^{かべ}に向かって^む投げ、はね返^なってきたボールをワンバウンドでキャッチしよう
- 5回^{かい}続^{つづ}けてできたら、一歩^{いっ}下が^ぽって少し^{すこ}ずつ投^なげる距^き離^{ょり}をのばしていこう

C3-壁あてキャッチ

- ・ボールを上に向けて投げることを意識させる
- ・少しずつ投げる距離を伸ばしていく
- ・投げる腕と反対の足を踏み出すことを、意識させる
- ・片手でボールを投げることに、なれさせる
- ・腕だけではなく、体全体を使って遠くへボールを投げられるようにさせる

<留意点>

- ・ボールを上方に向けて投げることを、意識させる
- ・投げる腕と反対の足を踏み出すことを意識させる
- ・少しずつ投げる距離を伸ばしていく
- ・できるだけ小さなボールを使用するとよい