



キャッチボール

うごきかた

- 1 野球ボールやドッジボールなど、キャッチボールをするボールをえらびます。
- 2 2人でてきとうななきよりをとって向かい合います。
- 3 キャッチボールを行います。



ポイント

- ★ 相手がむねの前でボールをとれるよういしきしてなげることで、ねらった場所に正かくなげるれんしゅうとなります。
- ★ 少しずつ相手とのきよりを広げていくのもよいでしょう。
- ★ バウンドやフライをなげて楽しむこともできます。
- ★ かたい野球ボールを使う場合は、グローブを使用しましょう。
- ★ 学校の校庭など、安全で広い場所で行いましょう。