

14 投げる・捕る練習編(1) ～参考プログラム～



① パチン体操

☆ボールを持たない、投げ方のイメージトレーニングです。



1. 「足はパー」のかけ声で手は横に、足は肩幅くらいに広がります。「頭をトントン」で利き手の甲で頭に触れるように肘をあげます。

2. 「せ〜の」であげた腕を振りおろします。

3. 身体を回して、「パチン」と前に伸ばしていた手の平をたたきます。

POINT

子どもと一緒に動作をして説明しましょう。声と動作をあわせてやってみましょう。擬音語を使うことで、簡単な動きをイメージさせましょう。

※肘をあげて投げるイメージを作りましょう。
※指導者は子どもと正対する動作で!

② とんとんスロー

☆ボールを持って、2人組でキャッチボールします。



1. 「足はパー」のかけ声で足を肩幅くらいに広がります。肘をあげて利き手の甲で頭「トントン」と触れます。

2. 上から腕を振りおろして「エイッ」とボールを投げます。

POINT

相手に向かって、まっすぐ投げましょう。短い距離からスタートし、ワンバウンドで投げることができたら(捕ることができたら)1歩下がってみてもOK!

※投げる(拾う)順番やタイミングのルールを決めましょう