

ASOBALL PROJECT

目次

はじめに	なぜ、ボール遊び運動が必要なのか？（講師：小山啓太）...	04
事前準備	06
はじめる前に	07
練習		
	1. 準備運動	08
	2. 親子で準備運動	10
	3. ボール遊び	12
	4. 投げる意識づくり	13
	5. ボールに慣れる	14
	6. セルフキャッチ	15
	7. キャッチボール	17
	8. バッティング	18
ゲーム		
	9. ゲーム（挨拶・配置）	19
	10. キャッチ&ランゲーム 1	20
	11. キャッチ&ランゲーム 2	21
	12. ベースランニングリレー	22
	13. ホームランゲーム（ピッチングゲーム）	22
参考プログラム		
	14. 投げる・捕る練習編(1)	23
	15. 投げる・捕る練習編(2)	24
	16. バッティング編(1)	25
	17. バッティング編(2)	26



各ページのQRコードから参考動画をご覧ください。
スマートフォンやタブレット端末のQRコード
リーダーから読み取り、ぜひ参考にしてください。

※本冊子の内容、テキスト、動画、画像等の無断転載・無断使用を固く禁じます。