

まうえ投げ



うごきかた

① やわらかく^{ぐんて}軍手ボールを持ち、^も手のひらを^て上に向け、^{うえ}真上に^む投げ^{まうえ}ましょう。



ポイント!

◎ ^{てくび}手首のスナップを^{つか}使って、^{まうえ}真上に^なボールを投げるようにしましょう。

◎ ^{たか}高く^あ上げることを^{いしき}意識し^ますぎるのではなく、^まひじを^ま曲げずに^な投げるようにしましょう。

目安の時間

60 秒

ました投げ



うごきかた

①手に^て軍手^{ぐんて}ボールを持ち、^も真下^{ました}にたたきつけるように^な投げましょ
う。



ポイント!

◎少し先ではなく真下にボールを投げるようにしましょう。

◎投げるときは、腕を大きく動かして、頭の上からうでを振り下ろすようにしましょう。

◎軍手を持っている方と逆の足を少し前を出して、投げましょう。

目安の時間

60秒

どすこいバウンド投げ



うごきかた

①手に^て軍手ボール^{ぐんて}を持ち、^も踏み込んで^ふ斜め^こ下に^{なな}たたき^{した}つけるように^な投げましょう。



ポイント!

◎真下^{ました}ではなく^{すこ}少し^{さき}先の^{ぐんて}地面に軍手ボールをたたきつけましょう。

◎投げるときは、腕^{うで}を大きく^{おお}動かして、頭^{あたま}の上^{うへ}からうでを^ふ振り^お下ろすように^おしましょう。

◎右利き^{みぎき}の人は^{ひと}左足^{ひだりあし}を、左利き^{ひだりき}の人は^{ひと}右足^{みぎあし}を出^だしましょう。

目安の時間

60 秒

カニカニ投げ



うごきかた

- ①手に軍手ボールを持ち、横にステップをして投げましょう。
- ②2人1組でキャッチボールをしましょう。



ポイント!

◎横にステップするとき、2歩目は、前に交差しても後ろに交差してもいいです。

自分のやりやすいステップの仕方
で投げましょう。

◎右利きの人は左足を、左利きの人は右足を前に出しましょう。

◎投げるときは、斜め上をめがけて投げるようにしましょう。

目安の時間

60秒