



ベースボール型「ソフトボール」スキルアップテキスト

中学校	個人スキルアップ		チームスキルアップ	
練習・ゲーム名	三角キャッチボールⅡ			
身に付ける技能	バット操作	走塁	ボール操作	守備
			① ② ⑤	
ねらい	○投げる腕を後方に引きながら、足を踏み出してねらった方向に投げる。 ○捕球動作から、投球までの一連の動きができる。カバーリングを覚える。			
行い方	<p>【三角キャッチボールⅡ】</p> <p>ゴロ ボール 進行方向 ——</p>			
場	○ コーン ○ボール ○グラブ			
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ○ 投球のフォームを意識しながら行う。 ○ 相手のとりやすいボールを投げる。 ○ 声を出しながら行う。 ○ 投げた方向と、逆に回る方法もやってみる。 			