



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	ローテーションキャッチボールⅠ			
身に付ける技能	バット操作	走 塁	ボール操作	守 備
			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>【ローテーションキャッチボールⅠ】</p> <p>※投げたら、後方に並ぶ。</p>			
場	○ コーン ○グラブ ○ボール			
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ○ 基本のキャッチボールと同じように、相手の胸を狙って投げる。 ○ 声をかけ合って行う。 ○ 後ろに並んでいる生徒も、構えてカバーに入る。 			