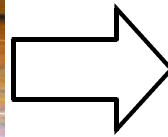
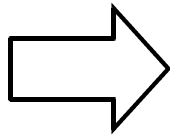


☆体力要素（体の柔らかさ）

## 15. ボールキャッチ



### 進め方

#### 【股下投げ上げからの前面キャッチ】

①ボールを股下から真上方向に投げ上げる。

②素早く振り返り、ボールをキャッチする。

※慣れてきたら、斜め上方向にボールを投げ上げ、ボールを目で追いながら体の前でキャッチする。

#### 【背面落としからの股下キャッチ】

①両肘を伸ばした状態からボールを背中側に落とす。

②素早く動き、股下でボールをキャッチする。

### アレンジ

- ・制限時間内で何回キャッチできたかを競ってもよい。