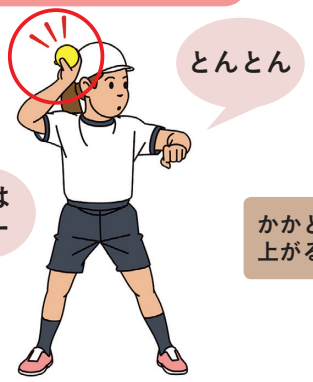
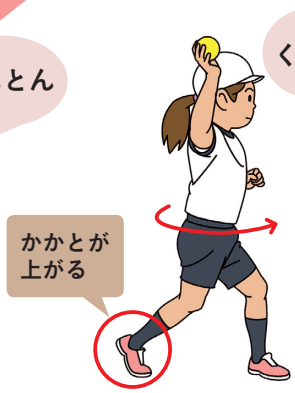
投げる

くるっとスロー

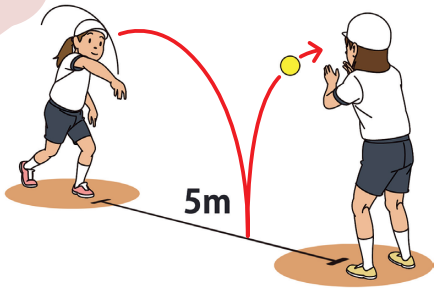
２人組でキャッチボールを行い、腰を回転して投げることを身につける。



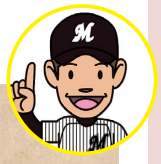
右手の甲で頭を触れ、肘を上げる



腰を回して投げる



約５m離れ、投げ合う



意欲を高める工夫

「３球勝負」を行います。動かずに捕球できたら１点、動いて捕球や捕球できない場合は０点とし、何点取れるか挑戦します。

指導上の留意点

キャッチボールで一番大切なことは「思いやり」です。投げる側は相手が捕りやすいボールを投げること、捕る側は構えて捕ることを心がけましょう。

打つ

ぶんくる体操

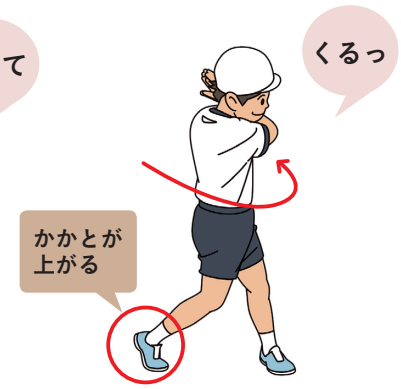
腕を横に振り、腰を回転するイメージづくりをする。



両手を合わせ、真っすぐ胸の前で伸ばす



腕を横に引く



腰を回転させて、腕を水平に振る



指導のポイント

振った後に、「右足のかかとが上（空）」を向いているかの動作確認をしましょう。

指導上の留意点

「せーの、くるっ」と大きな声を出しながら、腰を速く回しましょう。片方だけでなく両方行って、腰を回転する感覚を養いましょう。

打つ

くるっとバッティング

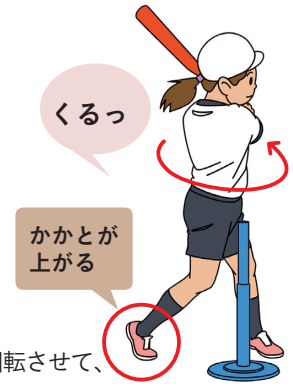
バッティングティーにボールを置き、腰を回転して打つことを身につける。



ボールとバットのマーク（芯）を合わせる



バットを横に引く



腰を回転させて、思いきり打つ



効果的な声かけ

失敗を恐れた消極的な振りにならないように「空振りOK」という雰囲気作りをします。

指導上の留意点

効率的にボールを集めるために、壁やフェンスがある方向に打つような場の設定をします。打ったボールが壁に届くと、児童の有能感も高まります。