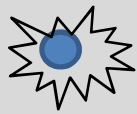
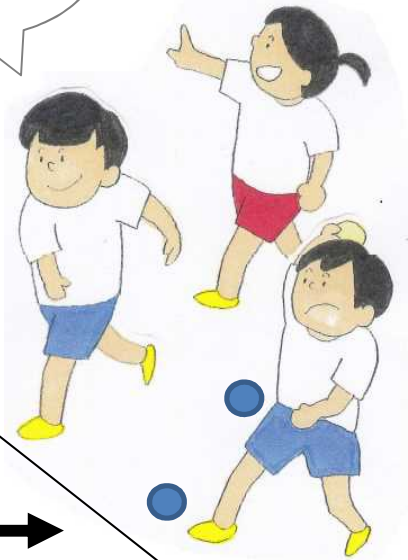


「投」のプログラム 3

壁当て遠投



やった～
当たったよ!



壁から約5 m程度

進め方・ルール

- 壁から5 m離れた場所にラインをひいて、そこから壁にめがけて自由に力いっぱい投球させる。
- 投げる「手」と「足」に注意する。
 - ※「右手」で投げる場合 → 「左足」が前にあることを注視する。
 - ※壁に向かって体は横向き
 - ※非投球側の足（右手で投げる場合は、左足）を前に踏み出して投げるように指導する。
- 制限時間を設けて、時間内にできるだけ多く投げさせるようにする。