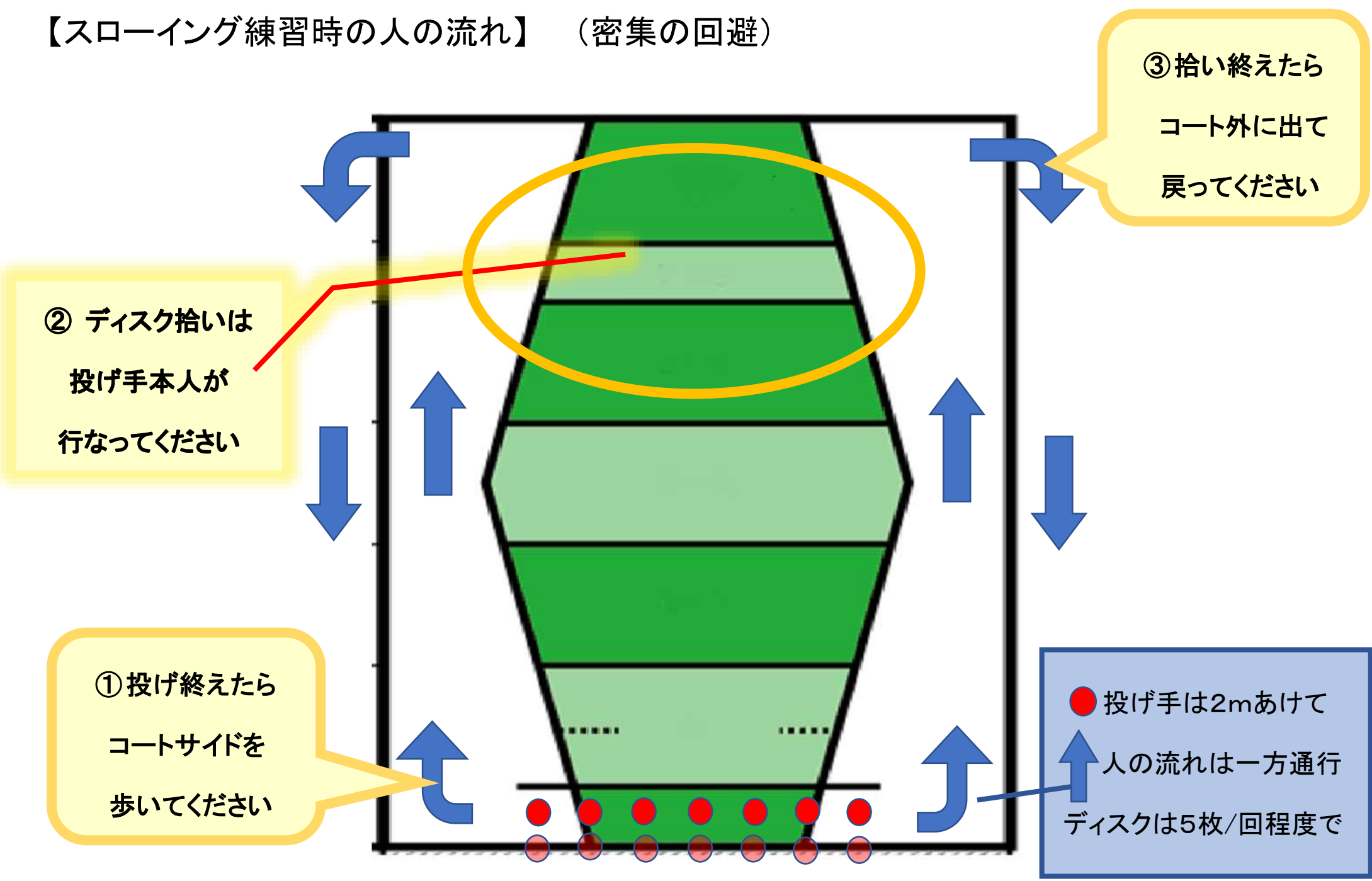


【スローイング練習時の人の流れ】 (密集の回避)



③ 拾い終わったら  
コート外に出て  
戻ってください

② ディスク拾いは  
投げ手本人が  
行ってください

① 投げ終わったら  
コートサイドを  
歩いてください

● 投げ手は2mあけて  
↑ 人の流れは一方通行  
ディスクは5枚/回程度で