

ボールで遊ぼう！

上手にできることよりも、
遊び感覚で楽しく体を動か
しましょう！

①おへそのまわりクルクル ★



10回まわそう

②膝回りクルクル ★



10回まわそう

③八の字まわし ★★



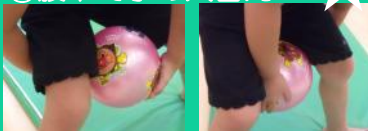
10回まわそう

④足を上げて八の字 ★★



膝を上げて10回まわそう

⑤股下で手の入替え ★★



ボールを落とさずできるかな？
ヒント 股の下でボールを少し
投げ上げるとうまくできるよ

⑥投げ上げてキャッチ ★★



3回キャッチ

⑦拍手してキャッチ ★★



拍手1回→3回へ

⑧ジャンプしてキャッチ ★★



ジャンプ5回キャッチ

⑨ボールをついてキャッチ ★★



3回キャッチ

⑩ボールつき1回転キャッチ ★★



3回つかめるようにやってみよう

⑪おんぶキャッチ ★★



投げ上げて背中
でキャッチ



⑫ボールドリブル
続けて10回ボールを
ついでみよう！



⑬目をつぶってドリブル
目をつぶって何回ドリブルができるかな？
最初は両手でやってみよう！

