

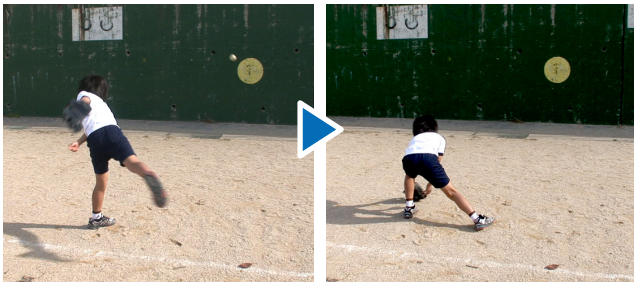
ボールを使って

No.41 用具を使った動き

かべあて(やきゅう)

うごきかた

- 1 かべに向かって野球ボールをなげます。
- 2 かべに当たってはねかえってきたボールをとります。



ポイント

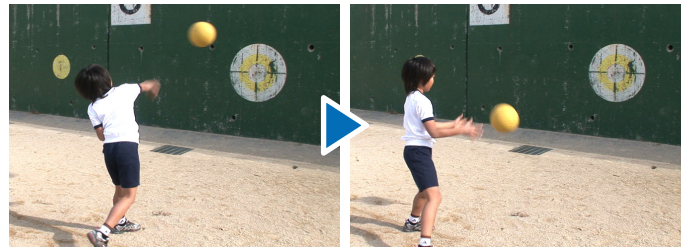
- ★ まとをねらって投げましょう。
- ★ なげる手と反たいの足を出してなげるようにいしきましょう。
- ★ かべに当てる場所やかべとのきよりを工夫して、バウンドやフライをとるのを楽しみましょう。
- ★ 当ててもよいかべにボールを当てましょう。
- ★ 道などのあぶない場所ではぜったいにしないようにしましょう。

No.43 用具を使った動き

かべあて(ドッジボール)

うごきかた

- 1 かべに向かってドッジボールをなげます。
- 2 かべに当たってはねかえってきたボールをおとさないようにとります。



ポイント

- ★ まとをねらって投げましょう。
- ★ なげる手と反たいの足を出してなげるようにいしきましょう。
- ★ かべに当てる場所やかべとのきよりをかえて行いましょう。
- ★ 当ててもよいかべにボールを当てましょう。
- ★ 道などのあぶない場所ではぜったいにしないようにしましょう。

No.44 用具を使った動き

リフティング

うごきかた

- 1 サッカーボールを前にかるく投げます。
- 2 おちてくるボールがじめんにおちる前に、足のこうやふとももを使って空中にけり上げます。
- 3 もういちどボールがじめんにおちる前に、空中にけり上げます。
- 4 このうごきをくり返します。



ポイント

- ★ 体の同じ場所だけを使うのではなく、足のこうやふともも、あたま、むねなどいろいろな場所を使ってみましょう。
- ★ サッカーボールのほか、ソフトバレーボールやふうせん、野球ボールなど、いろいろなかたさや大きさのボールでチャレンジしてみましょう。
- ★ 安全な場所で行いましょう。

No.45 用具を使った動き

トスレシーブ

うごきかた

- 1 バレーボールを空に向かってかるく投げます。
- 2 ボールがじめんにおちる前に、手やうでを使って(トスやレシーブで)もう1度空中にボールを上げます。
もういちどボールがじめんにおちる前に、トスやレシーブをします。
- 3 このうごきをくり返します。



ポイント

- ★ 1人でも2人でもグループでも楽しめます。
- ★ 何回連ぞくでつづけられるかにちょうせんしましょう。
- ★ バレーボールのほか、ソフトバレーボールやふうせんなどでもチャレンジしてみましょう。
- ★ 安全な場所で行いましょう。