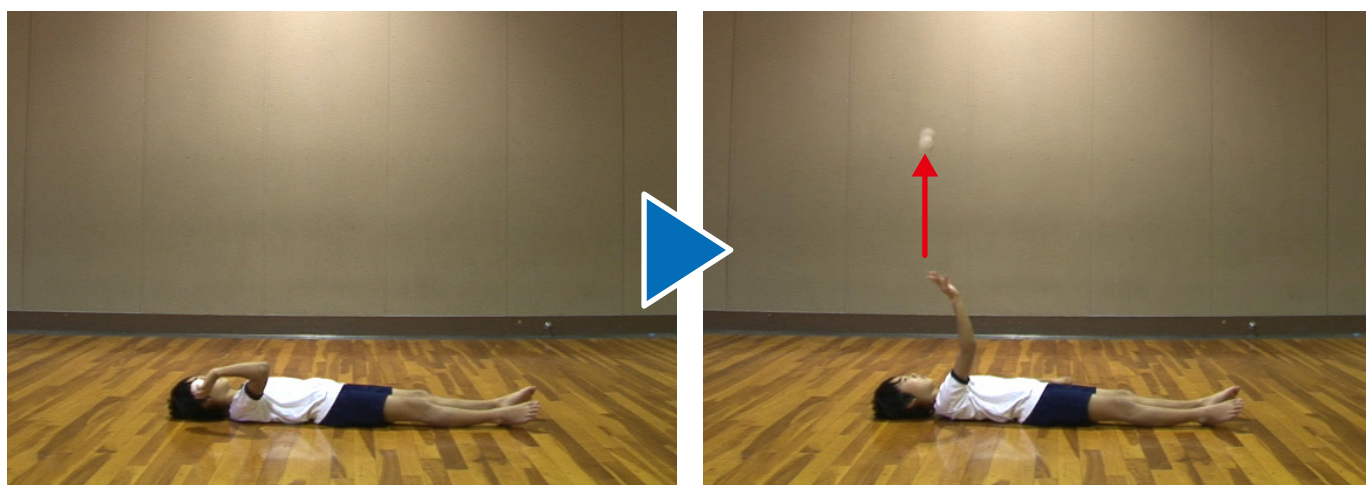




# てんじょうキヤッチ

## うごきかた

- 1 あおむけにねころびます。
- 2 やわらかくて小さいボール(ソフトテニスボールなど)を空に向かって投げ、おちてきたボールを、ねころんだままキヤッチします。
- 3 このうごきをくり返します。



## ポイント

- ★ 同じ場所に正かくなげるとれんしゅうになります。
- ★ 同じ場所をじっと見てボールをなげると、安定してつづけられます。
- ★ なれてきたら、どんどん高いところまでボールをなげていきましょう。
- ★ ボールがない場合は新聞紙をまるめたものでもOKです。
- ★ 室内で行う場合は、天井に当たらないように気をつけましょう。