
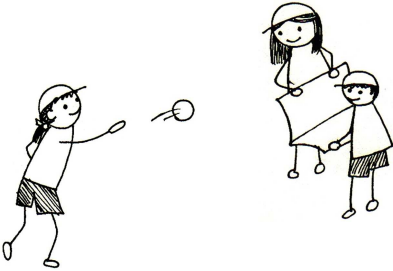
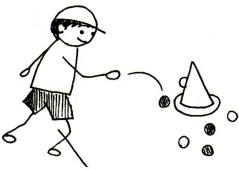


### ボール運動①

	<p><b>準備運動</b> 目をして「かかし」のポーズ</p> 	<p>バランスをとりながらポーズを続ける。</p>
<p>1</p>	<p><b>手をたたいてキャッチ</b> <b>さわってキャッチ</b> ・さわる場所を言う。</p> <p><b>バウンドしてキャッチ</b> <b>おなか</b></p> 	<p>力の入れ方に注意する。</p>
<p>2</p>	<p><b>協力新聞紙キャッチ</b> ・投げる人（1人）が紅白玉を投げ、とる人（2人）は広げた新聞紙で落とさないように協力してキャッチする。</p> 	<p>力のぬき方に気をつける。</p>
<p>3</p>	<p><b>赤玉白玉ペタンク</b> ・赤組と白組にわかれる。赤組は赤玉を白組は白玉を1人につき3個ずつ持つ。 ・1人1個ずつコーンに向かってオーバースローで投げる。 ・全員が投げ終わって、コーンに一番近い玉の色のチームが勝ち。</p> 	<p>力の入れ方に気をつける。</p>