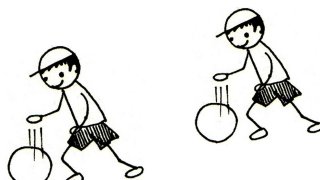
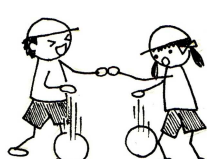

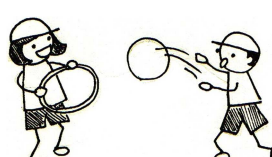
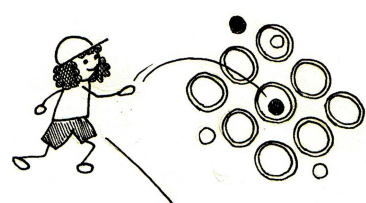



ボール運動②

<p>1</p>	<p><u>ぶつからないでボールドリブル</u></p> <p>・人にぶつからないようにボールドリブルをする。</p>  <p><u>手をつないでボールドリブル</u></p> <p>・手をつないだままボールドリブルをする。</p> 	<p>おたがいに協力する。</p>
<p>2</p>	<p><u>ころころストップ</u></p> <p>・ころがっているボールを体の一部で止める。</p>  <p><u>協力バスケット</u></p> <p>・人の持っているフーフープにボールを入れる。</p> 	<p>うまくいなくても何度もチャレンジする。</p>
<p>3</p>	<p><u>赤玉白玉三目ならべ</u></p> <p>・赤組と白組にわかれる。一人ずつ玉を投げて、自分のチームの色の玉が「たて」「よこ」「ななめ」のいずれかに3つならぶようにする。</p> 	<p>力の入れ方に気をつける。</p>

つかれにくい体をつくる

<p>4</p>	<p><u>クールダウン</u></p> <p>・足やうでをのばし、こきゅうをととのえる。</p> 	<p>体の力をぬいてゆったりやる。</p>
----------	---	-----------------------