



### 〈やり方〉

- ① 体の中心にボールを置こう。（体のすこし前）
- ② ボールはそのまま、右足を前に出してボールの上にのせよう。  
（体重は左足に残したまま）
- ③ リズム良く左足と入れかえ、ボールの上にのせよう。（体重は右足に残したまま）
- ④ 右・左・右・左と何度もつづけよう。  
（足は前後に動かす）
- ⑤ なれてきたら、スピードを速くしてみよう！

- ・ 軸足に体重を残しながら、足裏がボールに慣れる感覚を養う。

### 〈留意点〉

- ・ ボールが動かないように意識させる。
- ・ リズム良く足を入れ替える。
- ・ 軸足に体重を残しておく。  
（ボールに乗るのではなく、足をのせる感覚）