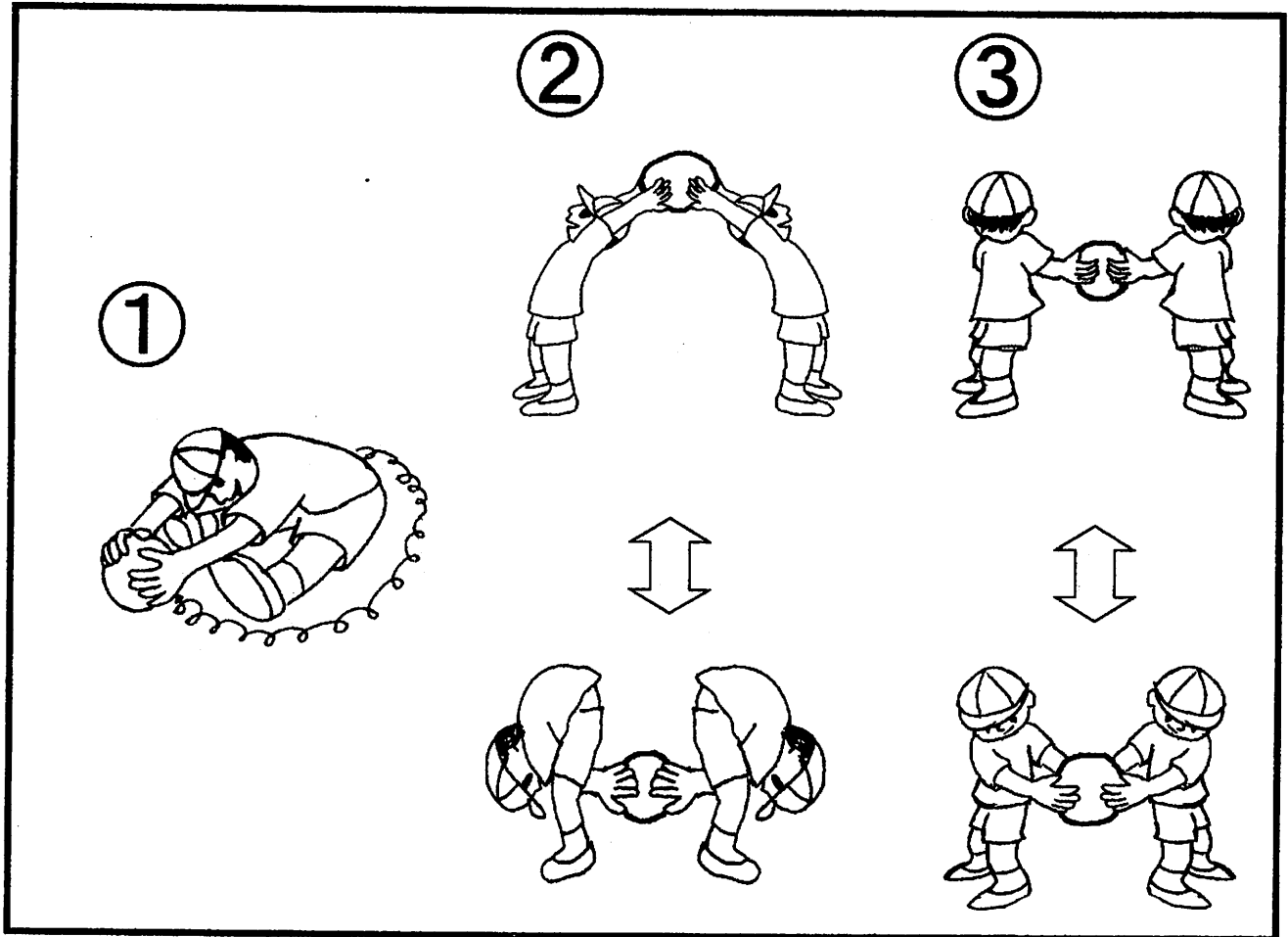


# C1-ボールでストレッチ



## <やり方>

- ① ボールを持って、自分の体のまわりを、ボールをおとさずにまわしてみよう
  - ② 2人組で背中をあわせるように立ちます  
ボールを両手で持って、頭の上や足の間から相手にわたしましょう
  - ③ 2人組で背中をあわせて、左右に体をひねってわたしましょう
- ・ 10回連続でまわしましょう

# C1-ボールでストレッチ

- ・ボールになれる最初の段階で有効
- ・低学年の内から十分に経験させていくことがよい

## <留意点>

- ① 足を開いても閉じててもよい。ボールを床において、ボールから手を離さないように、体のまわりを転がすこともできる（ストレッチを兼ねている）
- ② 2人の距離が近づきすぎないようにする
- ③ 一方向だけにならないよう、渡す向きを逆にさせる。ボールの軌道が、「8」の字になるように渡すこともできる