



〈やり方〉

- ① 手でボールを上^{うへ}に投げあげよう。
- ② 落ちてきたボールを足^{あし}で踏^ふむように片足^{かたあし}で止めよう。
- ③ なれてきたら、ボールを投げあげる高^{たか}さを高くしていこう！

- ・ ボールを足で素早く受け止める感覚を養う。

〈留意点〉

- ・ 初めは、低いところから（落とす程度）スタートし、なれてきたら高くしていく。
- ・ ボールが落ちる速さに合わせて、ボールの外側から足を回し込むようにして止めるように声をかけると止めやすい。