



〈やり方〉

- ① ボールを手で持ってスタートする。
太もも、足、あたま、むねなど どこでさわってもいいので、れんぞくなん回できるか、かぞえよう。
- ② ボールが地面について つづけよう。
- ③ なれてきたら、ういているボールを落とさずに けってみよう。

- ・ 体の色々な部分を使って、ボールにさわ
ることを意識させる。
- ・ ボールをさわること
で、ボールをコントロールできる力をつける。

〈留意点〉

- ・ 初めから続けることを目的とするのではなく、ワンタッチを大切にさせる。
- ・ ワンバウンドしてもいいので、たくさんボールにさわるようにさせる。
- ・ 自分が続けやすい体の部分で続けてもいい。
(例えば、太ももだけとか)