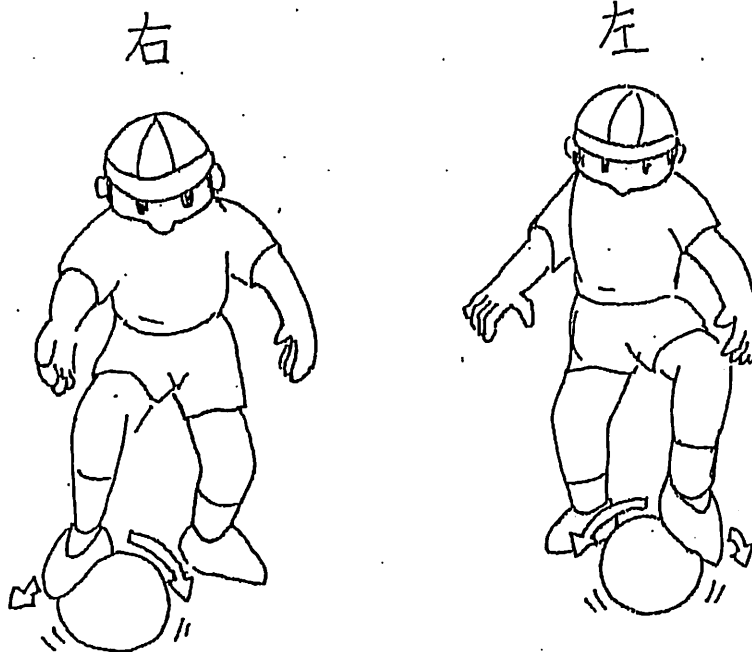


C13①

ボール転がし（その場）



〈やり方〉

- ・ 足をボールからはなさないようにしてボールを転がす。
- ・ 足の内側 → 足裏 → 外側 → 足裏 → 内側で繰り返す。
- ・ 30秒の間に、その場でできるだけ多く繰り返そう！

- ・ ボールを足裏でコントロールする感覚を養う。

〈留意点〉

- ・ 初めはゆっくりで良いので、足からボールが離れないように足に沿わせることを意識させる。
- ・ ボールが足ではじかれることによって飛んで行かないように注意させる。その場で繰り返すことが大切。
- ・ ボールに体重をかけてふんでしまうと転倒するので注意する。
- ・ 足を入れ替えたり「30秒で何回できるか」などのゲームをしてもよい。