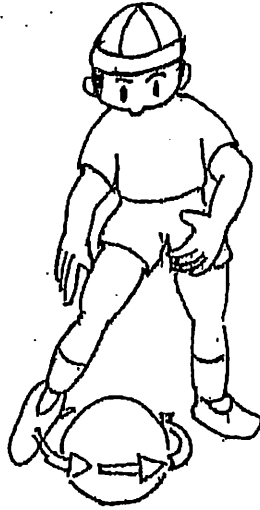


C 1 2

ひざ<sup>した</sup>まわし



### 〈やり方〉

- ① 体<sup>からだ</sup>の中心<sup>ちゅうしん</sup>にボールを置こう。
- ② 片足<sup>かたあし</sup>を上げて、ひざ<sup>あ</sup>を曲げよう。
- ③ ボールの周り<sup>まわり</sup>を、ボールにさわらないように注意<sup>ちゅうい</sup>しながら 膝<sup>ひざ</sup>から下<sup>した</sup>を回す。

- ・ ボール操作の感覚を養う。
- ・ 軸足に体重を残しながら、ボールに慣れる（足回り）感覚を養う。

〈留意点〉

- ・ 立っている方の足に重心を置く。
- ・ 上半身を真っ直ぐにする。
- ・ ボールの横を足が回るようにする。
- ・ なるべくボールの近くを回すことで、ボールの大きさを把握することもできる。
- ・ 左右、逆回転も行う。
- ・ 回数や時間を決めてやるとよい。