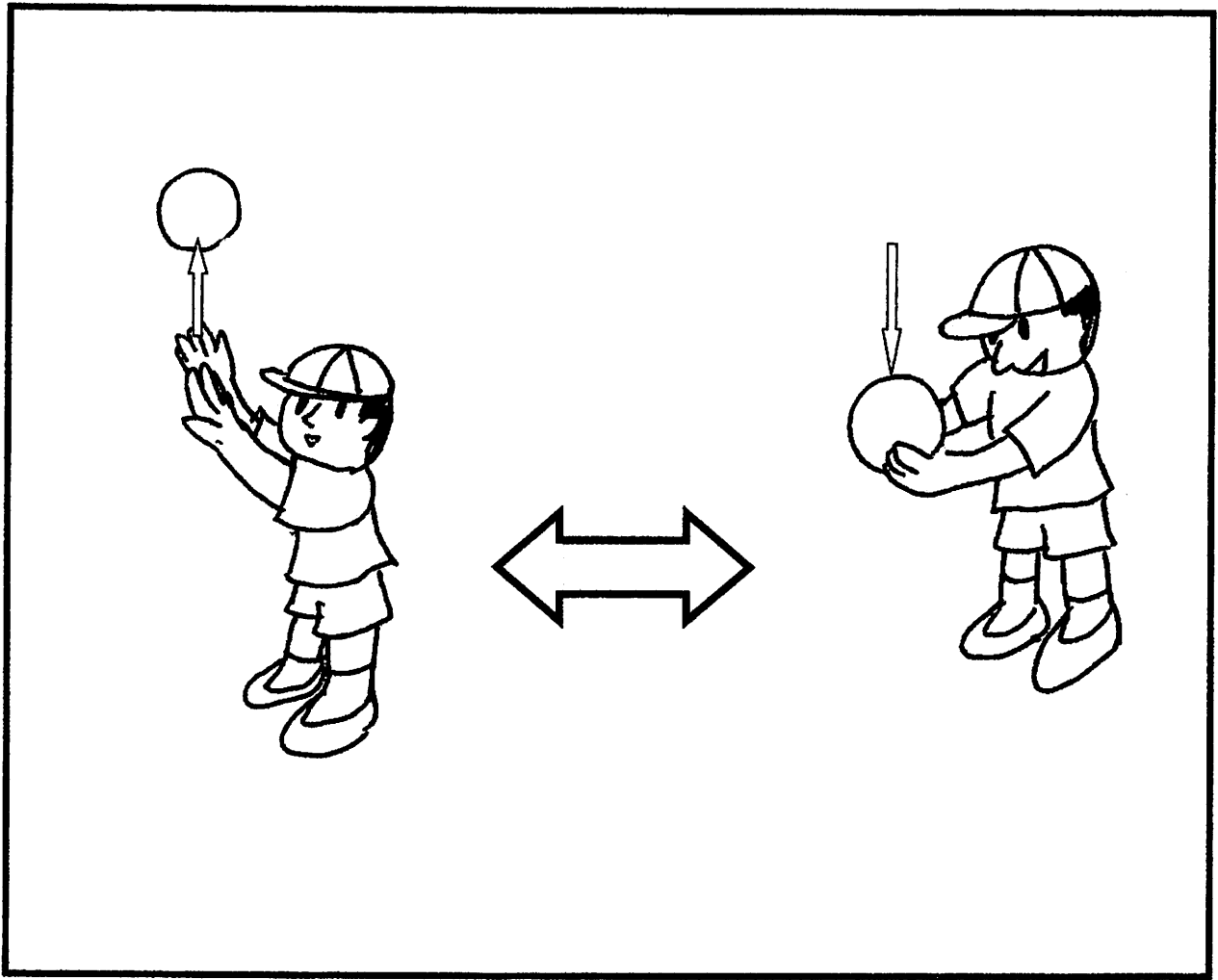


てだま
C2-お手玉



か た
<やり方>

- 一人1個のボールを使います
- ボールを上^{うへ}に投げあげて、落ち^{おち}てきたボールをうけるようにします
- 手のひらでボールを受け^うけるようにします
- 受けたら、できるだけすぐに上^うにあげるようにします

C2-お手玉

- ・ ボールを両手でしっかり受け止める感覚を養う
- ・ ボールの種類、大きさ、硬さの工夫は必要だが、色々なボールで試してみるのも、効果的である

< 留意点 >

- ・ 両手は平にしないで、ボールを受け止めやすいように、ボールを包むような形にする