



〈やり方〉

- ① 体の中心にボールを置こう。
（ボールを置く位置は、股の間が良い。）
- ② ボールはなるべく動かないようにしよう。
- ③ リズム良く「左・右・左・右」とボールに足をのせよう。
- ④ なれたら、回数をふやしたり、スピードを速くしたりしよう。

C 1 1 ①

ボールタッチ（左右）

- ・ 足でボールの感覚をつかむ。
- ・ ボールに慣れる。

〈留意点〉

- ・ ボールに体重をのせすぎない。
- ・ ボールができるだけ動かないように意識させる。
- ・ リズム良く左右の足をのせる。
- ・ 慣れたら、スピードを速くしてやる。