



〈やり方〉

- ①足をボールに沿わせようにして転がしながら、4～5歩横に移動しよう。
- ②足をかえて、もう一度同じように、ボールを転がしながら元の位置にもどろう。
- ③できるだけボールから足がはなれないようにしよう。
- ④なれてきたら、移動するきりを伸ばしていこう。

C 1 3 ②

ボール転がし（横移動）

- ・ ボールを足の裏で操作しながら移動する感覚を養う。

〈留意点〉

- ・ C 1 3 ①と同様。
- ・ 軸足になる方をリズムよく移動できるようにする。