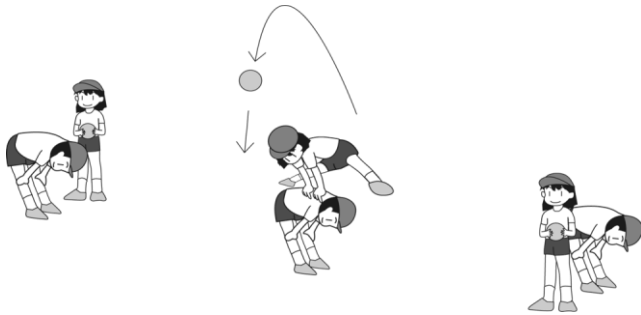


# 9 たくみな動き

( )ねん ( )くみ なまえ( )

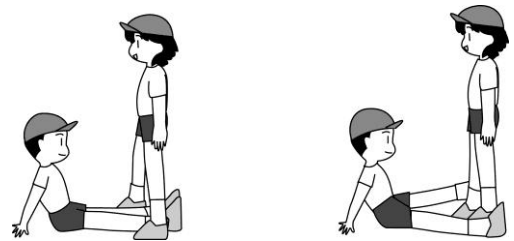
## ① 馬〜く・キャッチ

- ボールをななめ上に投げあげ、馬とびをしてから、着地するまでの間に、ボールをキャッチしよう。
- 制限時間を決めて、何回とれたか競争したり、投げ方やとり方を工夫したりすると楽しそうですね。



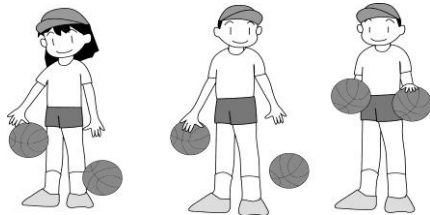
## ② 雨だ!ワイパー

- ジャンケンで負けた人が長座となり、足を開いたり閉じたりする。
- ジャンケンで勝った人は、相手の足の動きに合わせて、足を開いたり閉じたりする。
- 長座の人は、下からかかとをうかしてやってみよう。



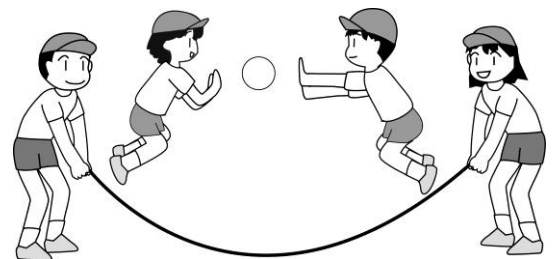
## ③ ドリ・ドリ・ブル・ブル

- バasketボールを左右の手で、それぞれドリブルしてみよう。その時、ボールは、左右こうごについてみよう。
- ボールの大きさなどを変えると、はね方が変わってさらに難しくなるよ。



## ④ なわとびでタイミング

- 長なわをとびながらボールをパスし合ってみよう。
- また、長なわをとびながら、ボールをついたり、パスしたりしよう。



★★★だれといつどんな遊びをしたか書きましょう★★★

ひつけ 日付							
あそ 遊びの番号							
だれと?							

※ いろいろな遊びに挑戦してみよう!