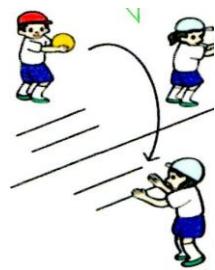


## 【運動分析】

＜ボールを使った運動＞

### 【基の動き】



### 【行い方】

ボールを投げ上げ（バウンドさせ）、ボールをキャッチする。

### 【運動のポイント】

#### 投げる

- 相手のむねに投げる。
- 手首をうまく使う。  
(かえす)
- 相手の方に足を出して投げる。
- 目線は最後まで相手を見る。

### 【運動のポイント】

#### キャッチする

- むねでキャッチする。
- むねの前で包み込むようにしてキャッチする。
- 下からすくうようにしてキャッチする。
- ひざをうまく使う。(キャッチする時、投げ上げる時)
- 目線は最後までボールを見る。



### 【レベルアップ】

ボールを投げ上げ（バウンドさせ）、相手の投げ上げたボールをキャッチする。

### 【運動のポイント】

#### 投げる

- 真上に高く上げる。(思いっきりバウンドさせる。)

#### キャッチする

- 目線は最後までボールを見る。
- むねでキャッチする。

### 【運動のポイント】

#### その他(移動する・タイミング)

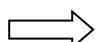
- せーのと息をあわせている。
- お互いが交差しないように移動する。
- 目線は最後までボールを見る。

＜フープを使った運動＞

### 【基の動き】

### 【行い方】

フープができるだけ長く回転させる。



### 【レベルアップ】

相手の回しているフラフープをキャッチする。

### 【レベルアップ】

フープを回し、相手の回しているフラフープをキャッチする。



### 【運動のポイント】

#### 回す

- 手首をうまく使う。(ひねる)
- ひざを少し曲げる。(力がはいりやすい?)
- フープのてっぺんを持って回す。

### 【運動のポイント】

#### 回す

- 手首をうまく使う。(ひねる)
- フープのてっぺんを持って回す。

#### つかむ

- 片手または両手でキャッチする。

#### その他(移動する・タイミング)

- せーのと息をあわせている。
- お互いが交差しないように移動する。

