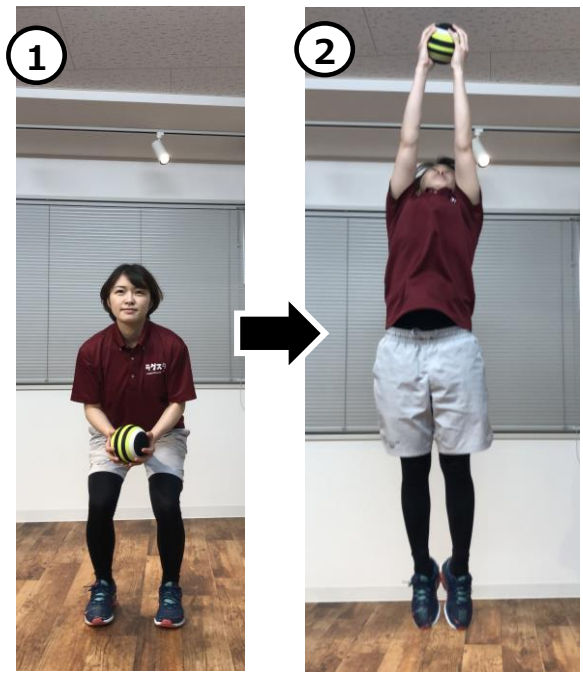
成長期のカラダ作り！定位能力を鍛えよう！

成長期に鍛えておきたい運動能力として、動いているものと自分の位置関係を把握する
定位能力を鍛える運動を紹介します！

【 ボールキャッチ(高い位置) 】



やり方

①胸の前でボールを持ちます

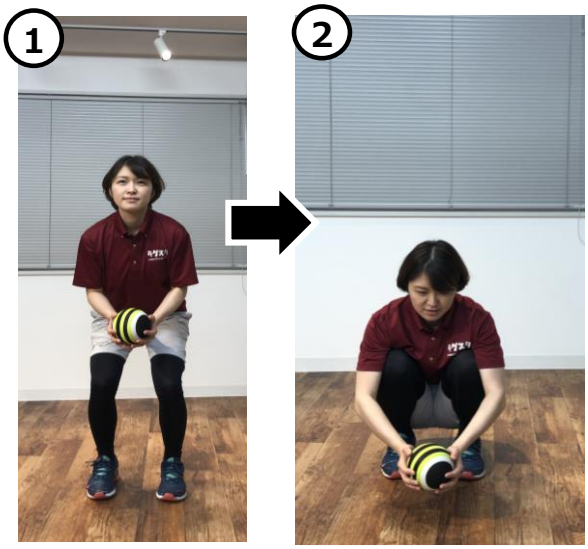
②ボールを頭の上に投げます

★できるだけ高い位置でボールをキャッチしましょう！

ポイント

**ボールは頭の真上に高く上げて
ジャンプしてキャッチしてみよう！**

【 ボールキャッチ(低い位置) 】



やり方

①胸の前でボールを持ちます

②ボールを頭の上に投げます

★できるだけ低い位置でボールをキャッチしましょう！

ポイント

**ボールから目を離さないように！
地面ギリギリでキャッチできるかな？**

Citta

～運動・スポーツ応援プロジェクト～