

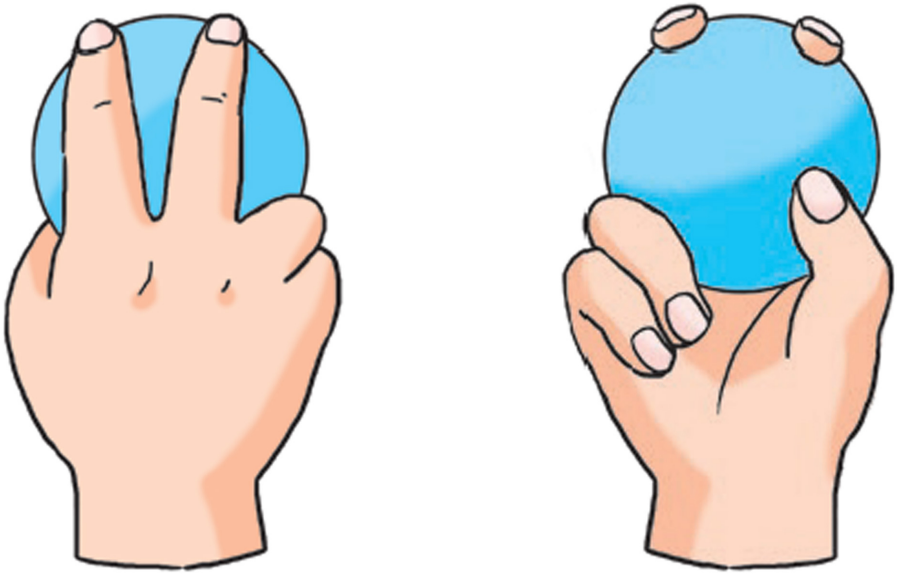


なげるのだいすき!ボールだーいすき!

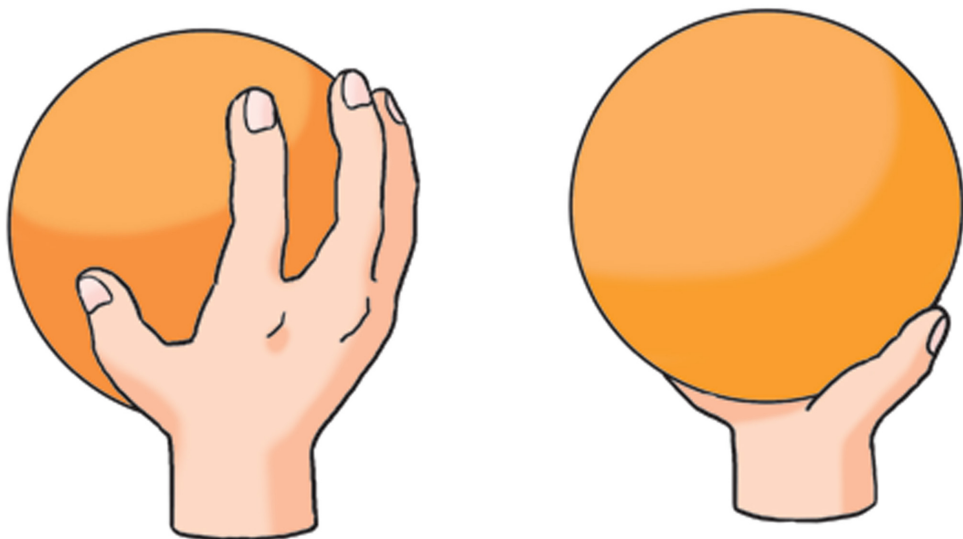


## ボールのもちかた

● ちい 小さいボール

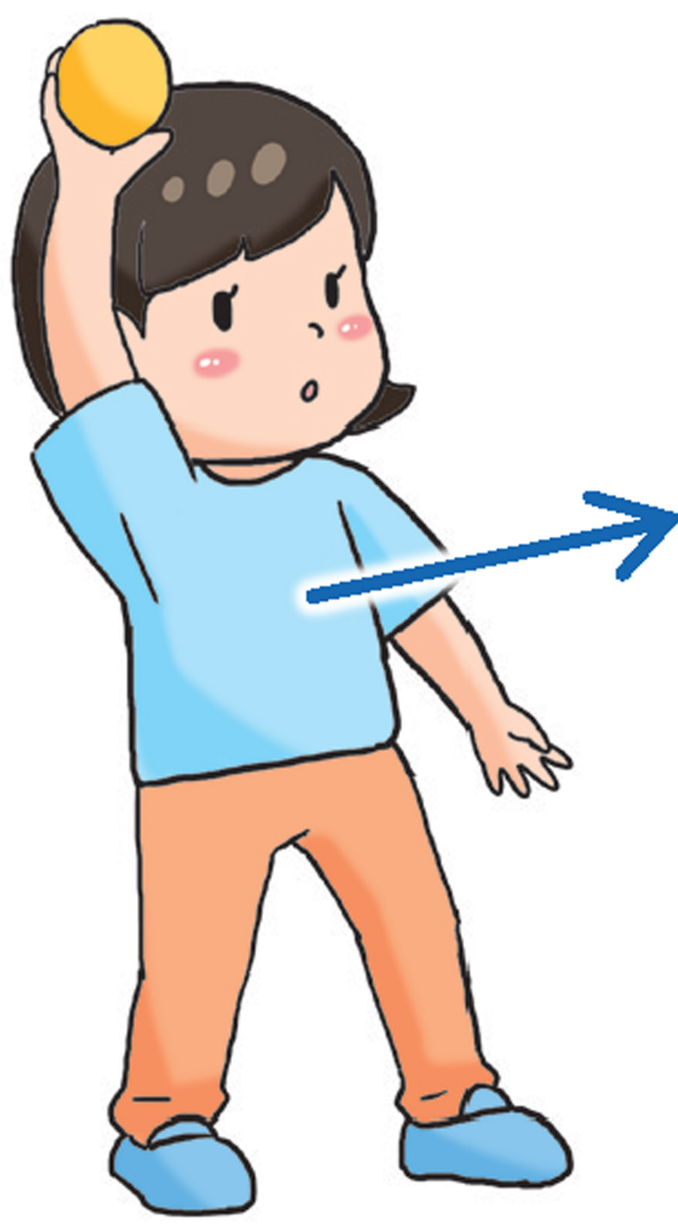


● おお 大きいボール



## こんななげかたしてないかなあ?

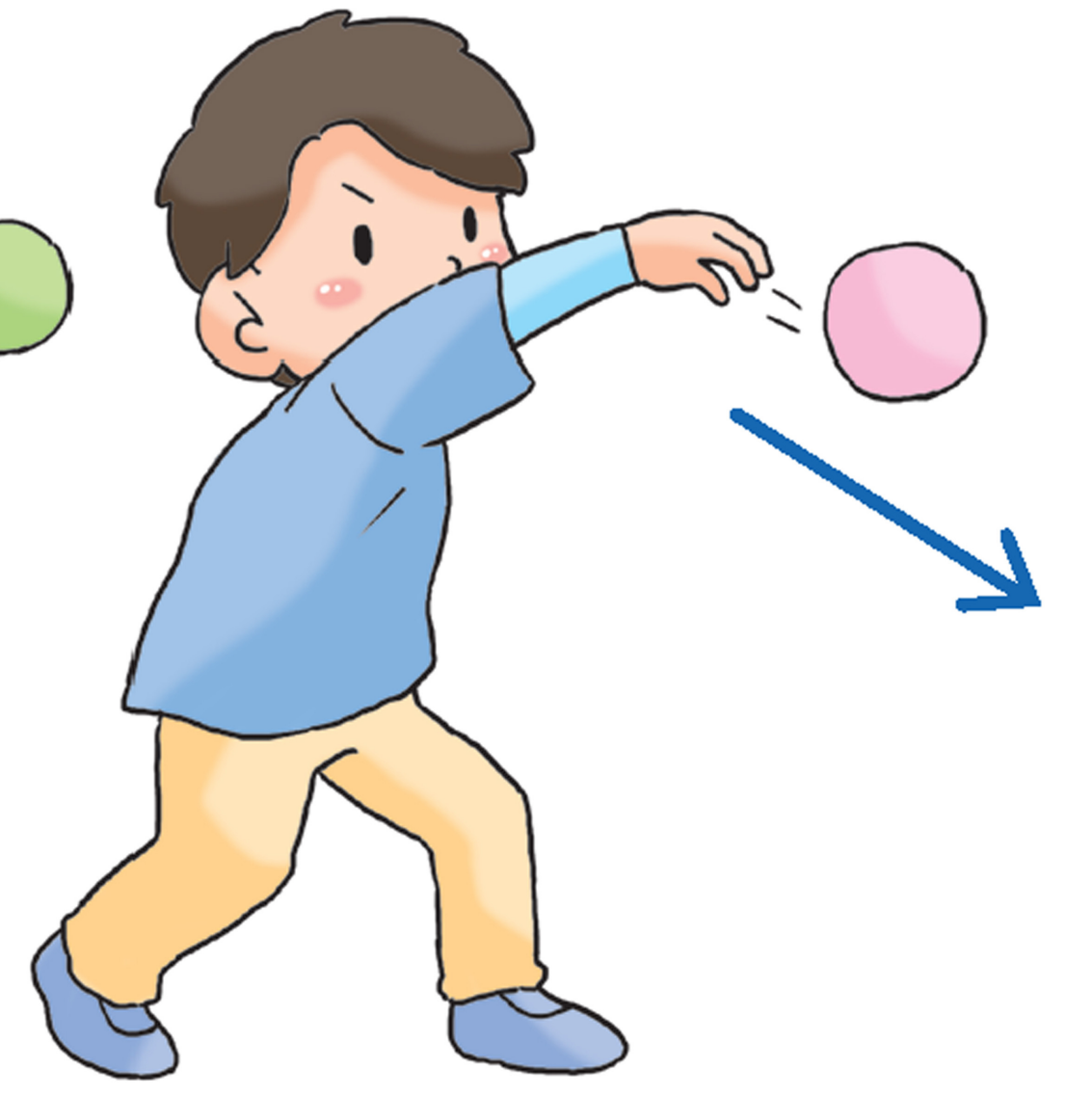
● まえをむく



● て あし おなじがわの手と足がでる

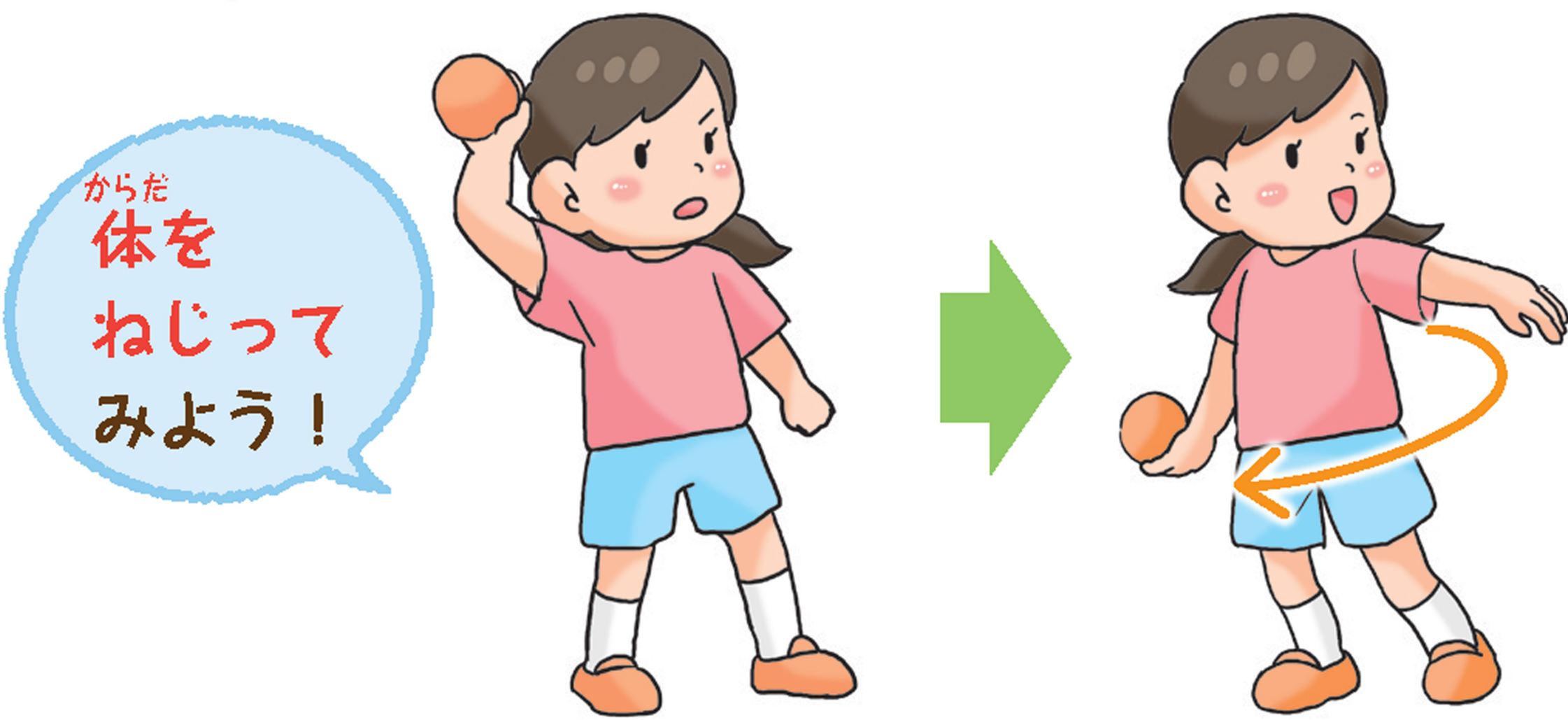


● ボールをたたきつける

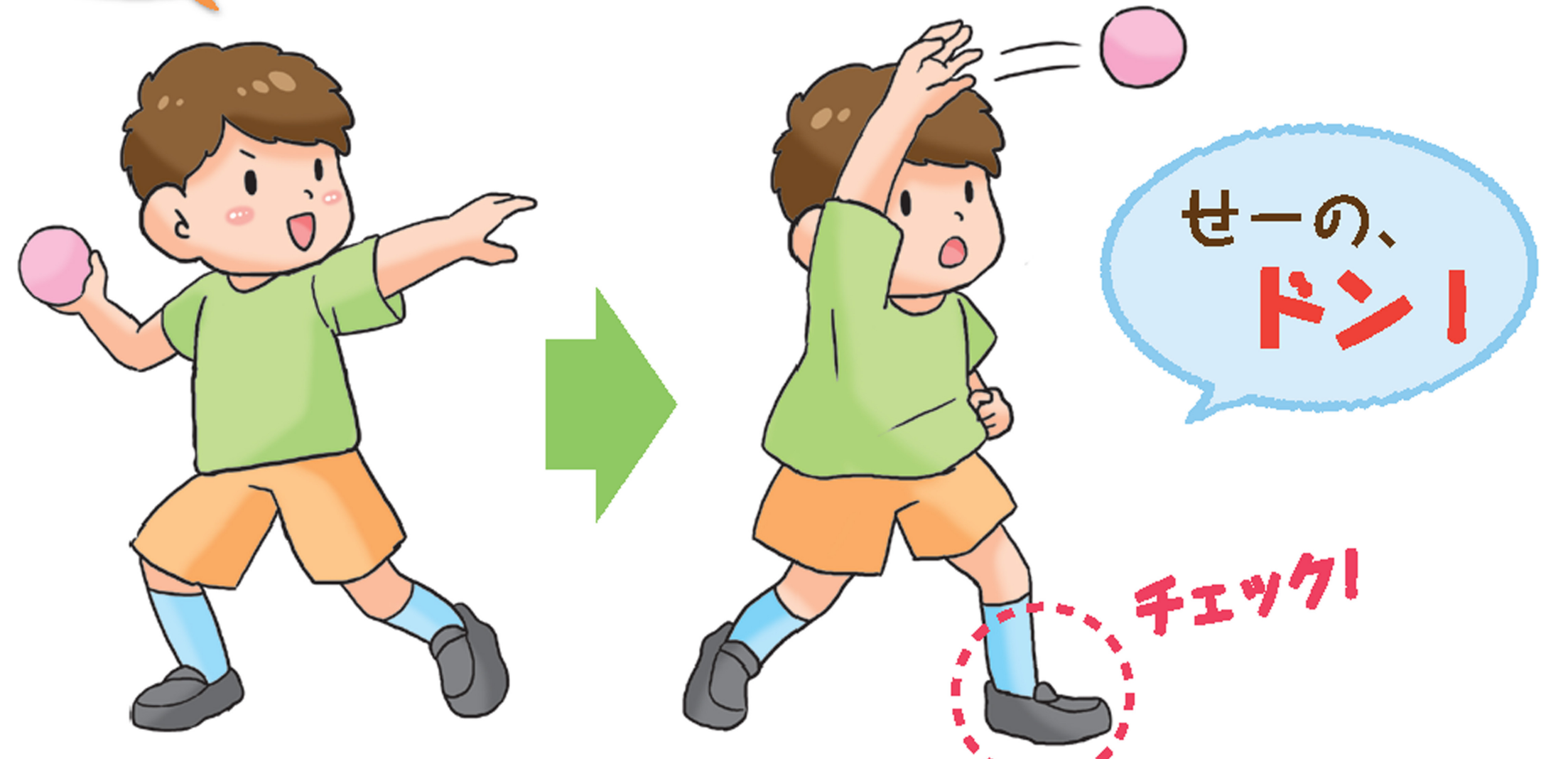


## ボールなげ名人へのちかみち

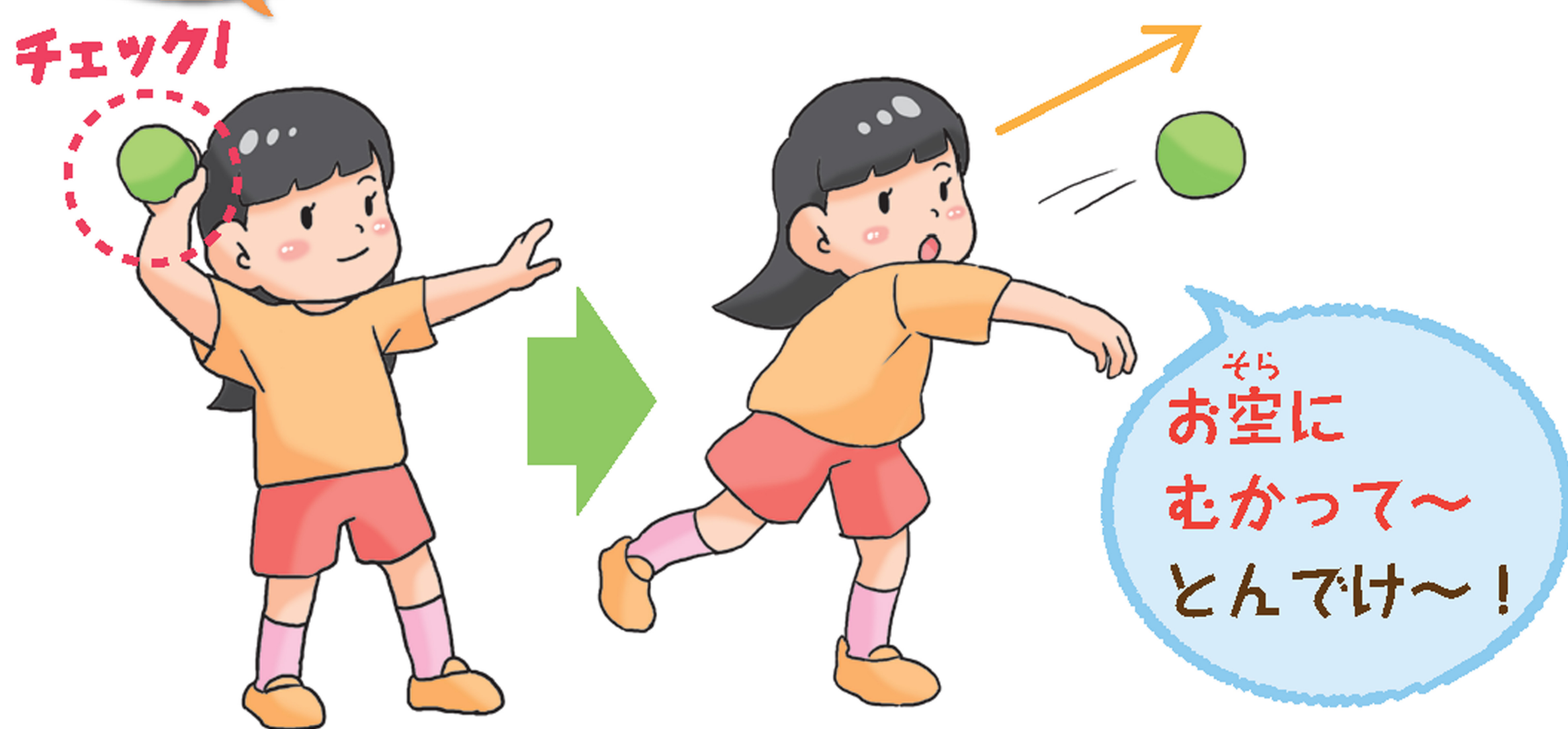
ステップ1 からだ 体をよこにむけてみよう。



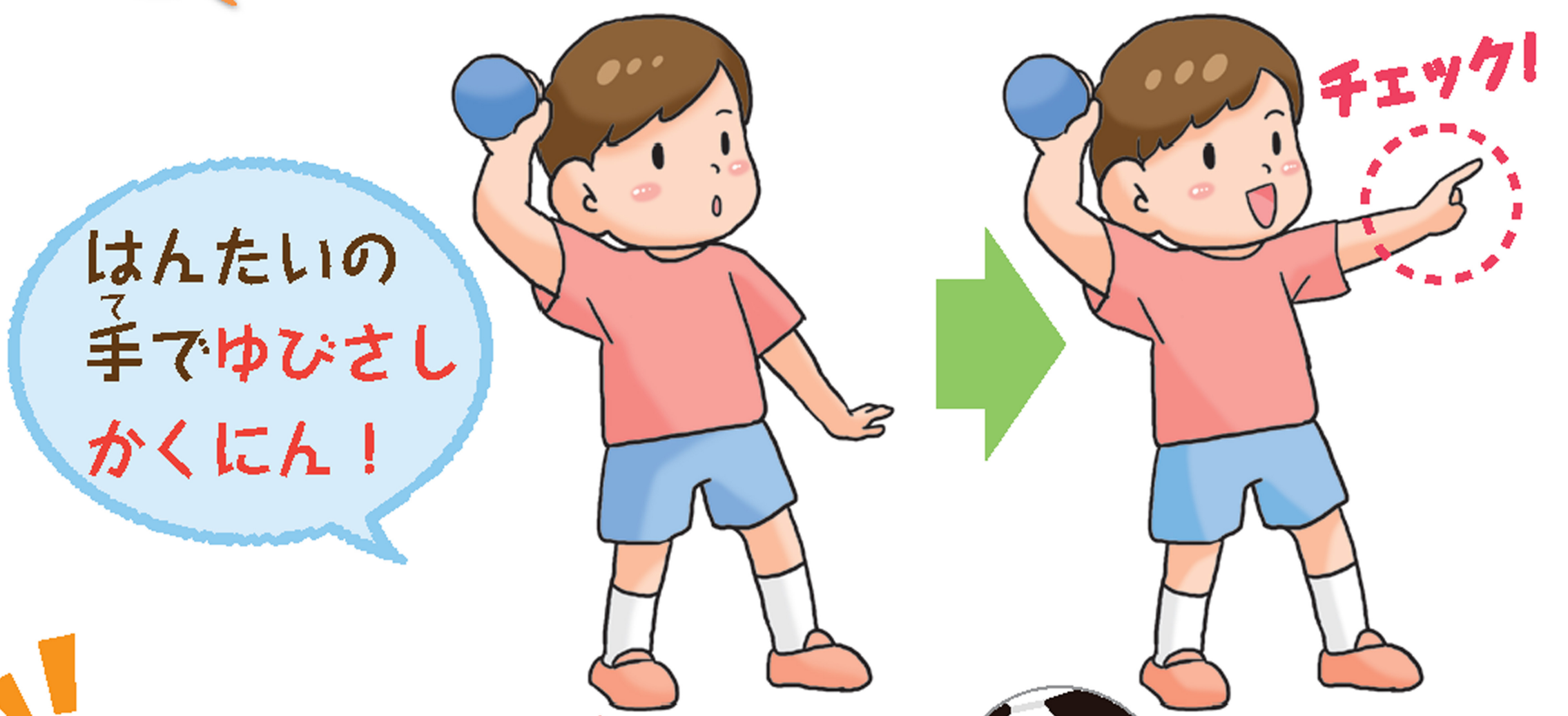
ステップ2 あし はんたいの足をまえにだそう。



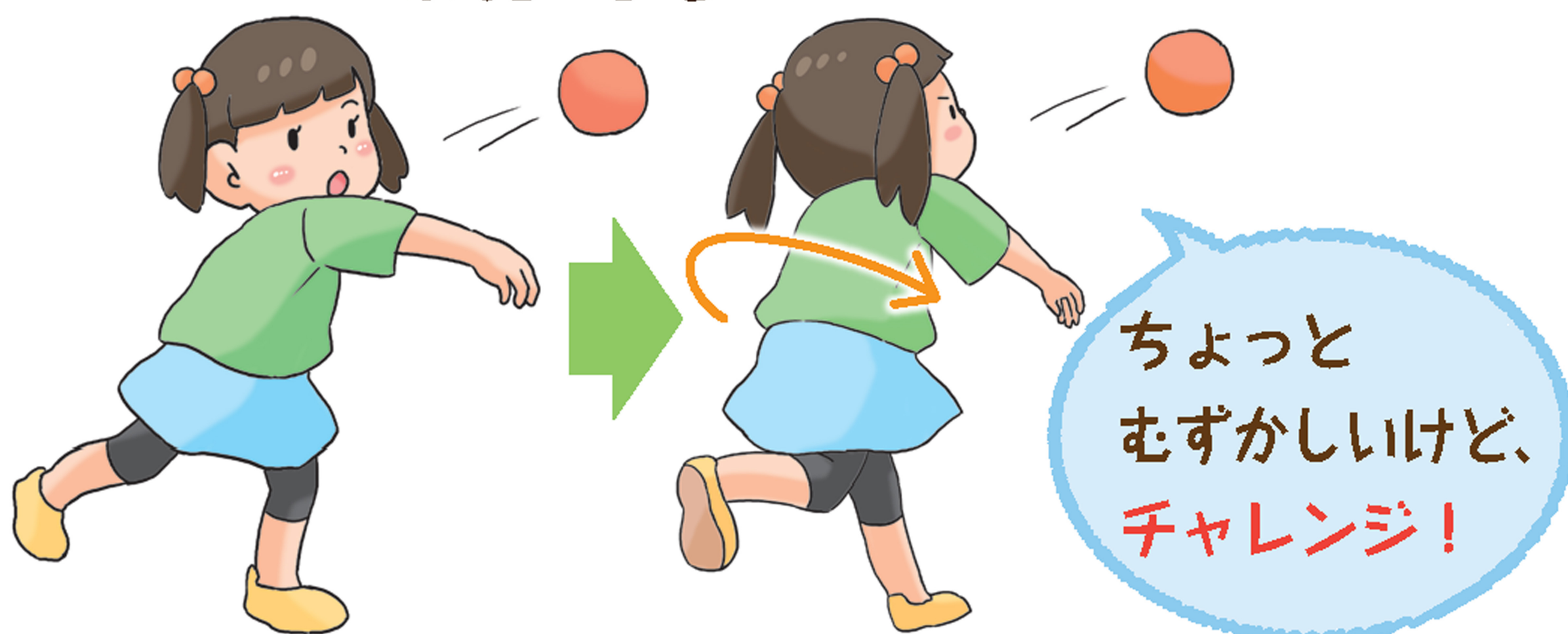
ステップ3 うえ ボールを上にとばそう。



ステップ4 ねらいをさだめてみよう。



ステップ5 からだ 体をひねってビューンととばそう!



チェック!

- ボールのもちかたは OK?
- からだ 体はよこにむけた?
- て あし 手と足ははんたいになってる?
- うえ ボールは上へとんでるかな?
- ゆびでねらいをさだめてみた?
- からだ 体をひねってつよくなげてみた?