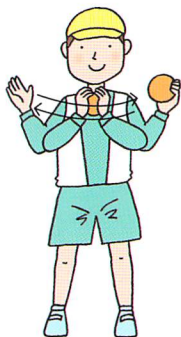


6 セルフキャッチ ～キャッチボールの前に～



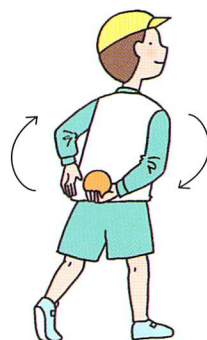
① 右手から左手、左手から右手にボールを持ちかえてみよう



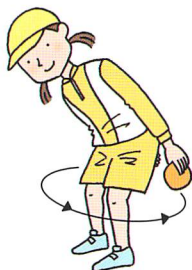
1. 胸の前で持ちかえてみよう



2. 頭の上で持ちかえてみよう



3. お腹から背中に回して持ちかえてみよう



4. 膝のまわりで持ちかえてみよう



5. 足首のまわりで持ちかえてみよう



6. 膝のまわりを八の字で持ちかえてみよう

POINT

しっかりとボールを見ることからスタート！
左右のバランスもとれるよう、両回りやってみましょう。
慣れてきたら、素早く落とさないようにしましょう。