

☆体力要素（体の柔らかさ）

14. ボール渡し



進め方

- ① 2人1組になり、背中を向け合って立ち、頭の上からボールを渡し、股の下からボールを受け取る。
- ② 慣れてきたら、2人の間の距離を少しずつ広げていく。

アドバイス

- ・ 体育館で行う場合、板目を目印にすると、どこまで離れてできたか分かりやすい。

アレンジ

- ・ ボールの大きさや重さを変えてみる。
- ・ 制限時間内に何回ボールを渡すことができるか競い合わせてもよい。
- ・ ボールを渡す位置を頭上→股下だけでなく、体側（右→左、右→右）等で渡してみる。