

きょうか

スポチャレ強化ワーク

11月13日(月)~12月1日(金)



ランニング ウィーク



もくひょう む

いっしょうけんめい すがた
目標に向かって、一生懸命がんばる姿

ともだち

おうえん

すがた

がんばる友達を、応援する姿

きょうか

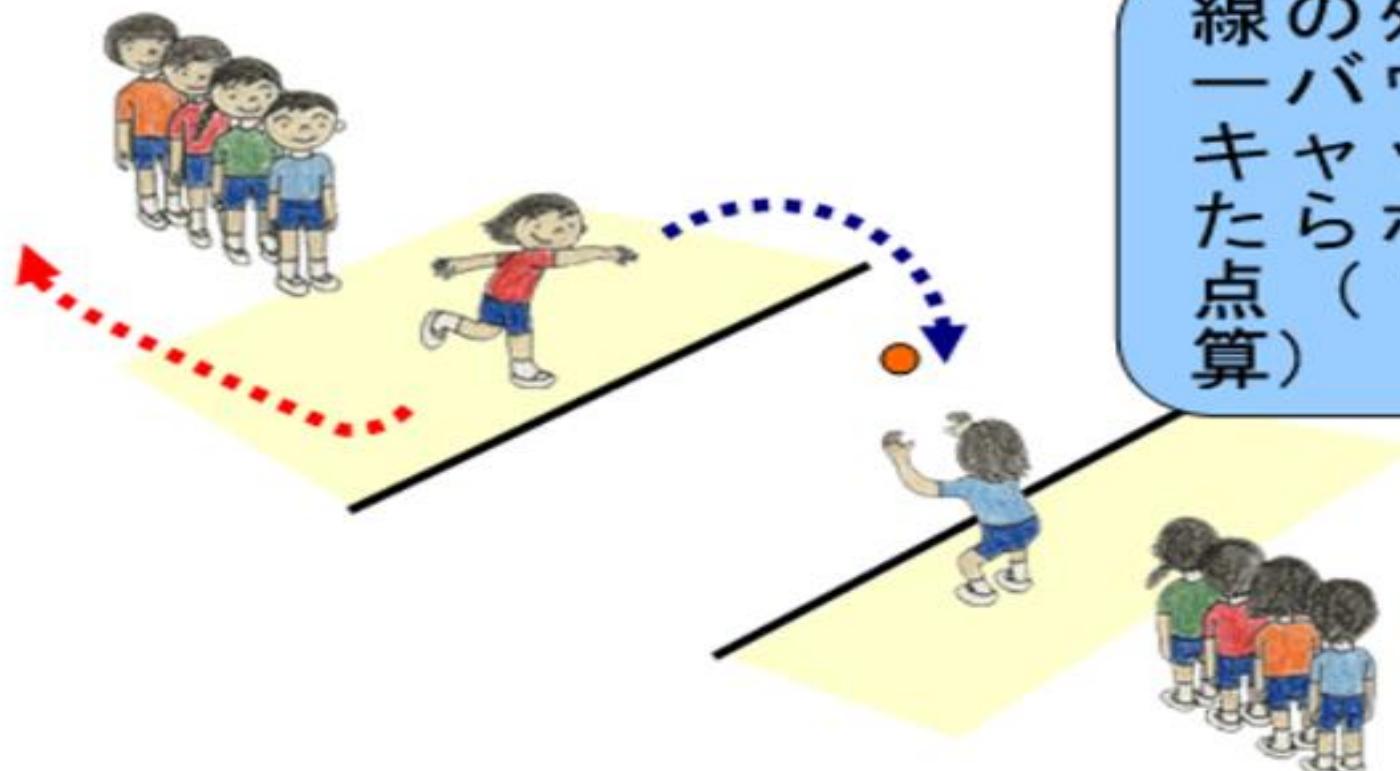
スポチャレ強化ワーク

11月13日(月)~12月1日(金)



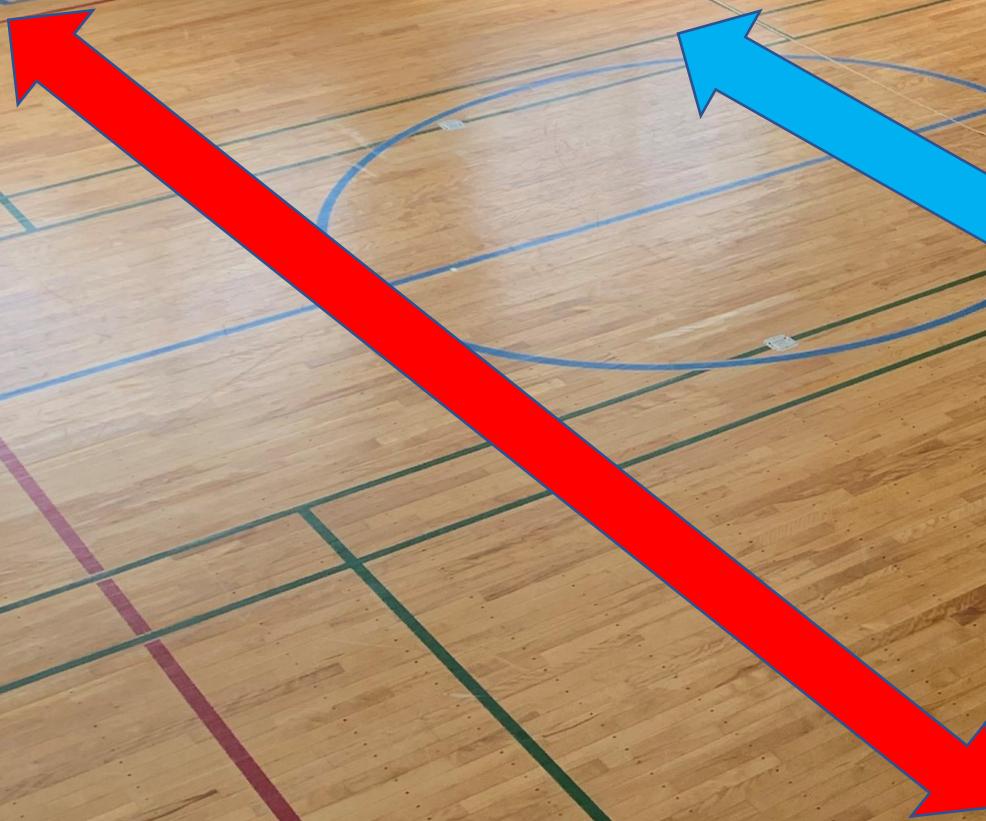
スポチャレ ★シャトルボール

3分間



線の外側でノ
一バウンドで
キヤラッヂでき
たボーナス
点算) (1回を加

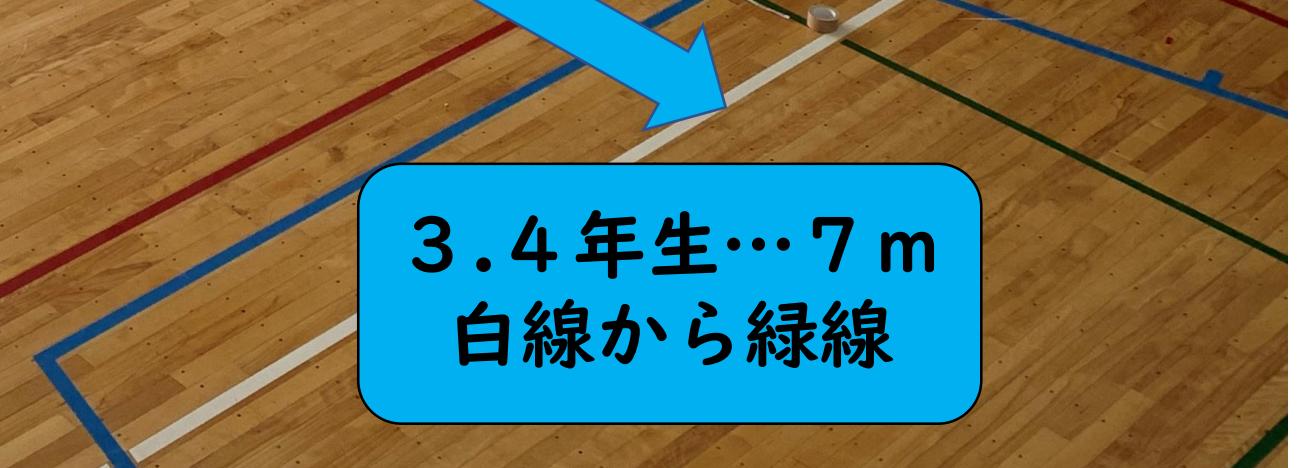
5.6年生…9m
赤線から赤線



1.2年生…5m
白線から青線



3.4年生…7m
白線から緑線



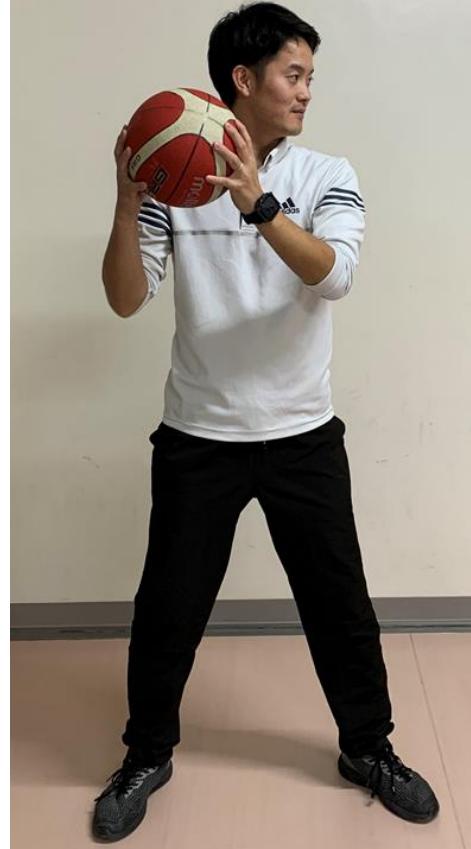
ボールについて



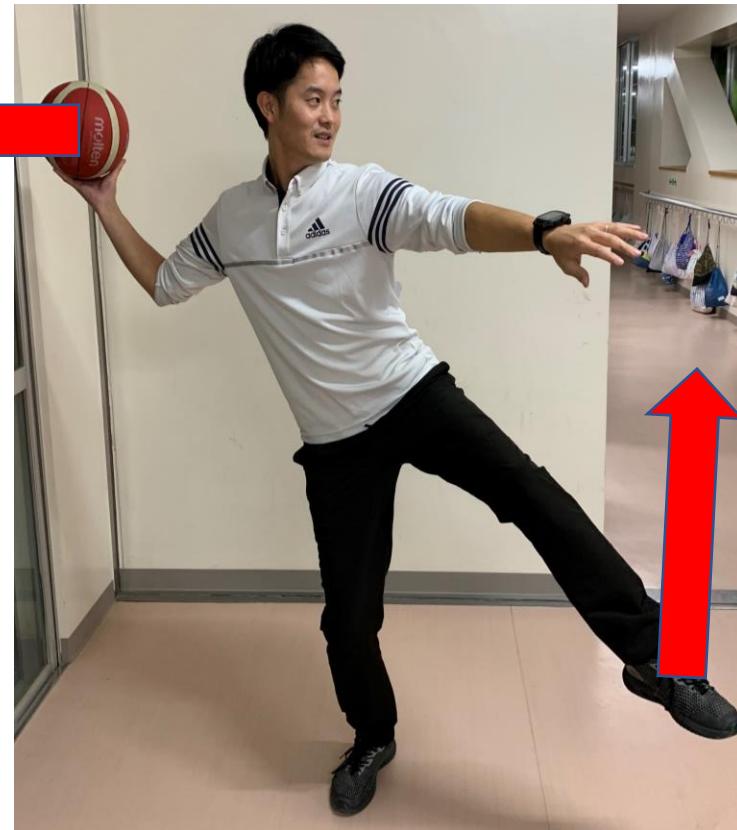
- ・「ドッジボール」とかかれているもの
- ・1号球、2号球、3号球のどれかを使う

投げ方アドバイス

①投げる方向へ、
横向きになってボールを持つ



②ボールを後ろへ引いて、
前に出している足を上げる



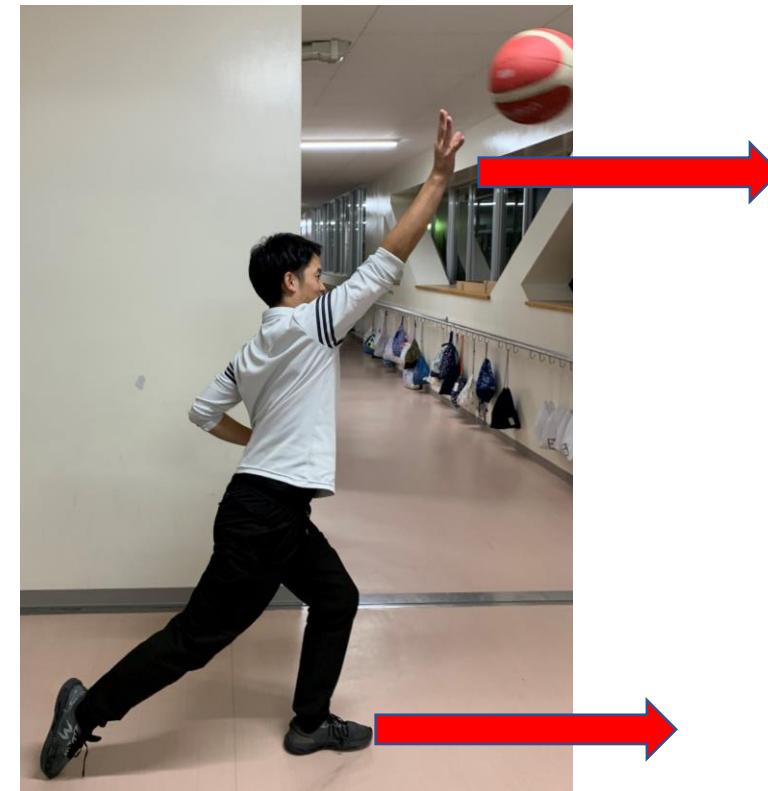
りょう手でもOK！

投げ方アドバイス

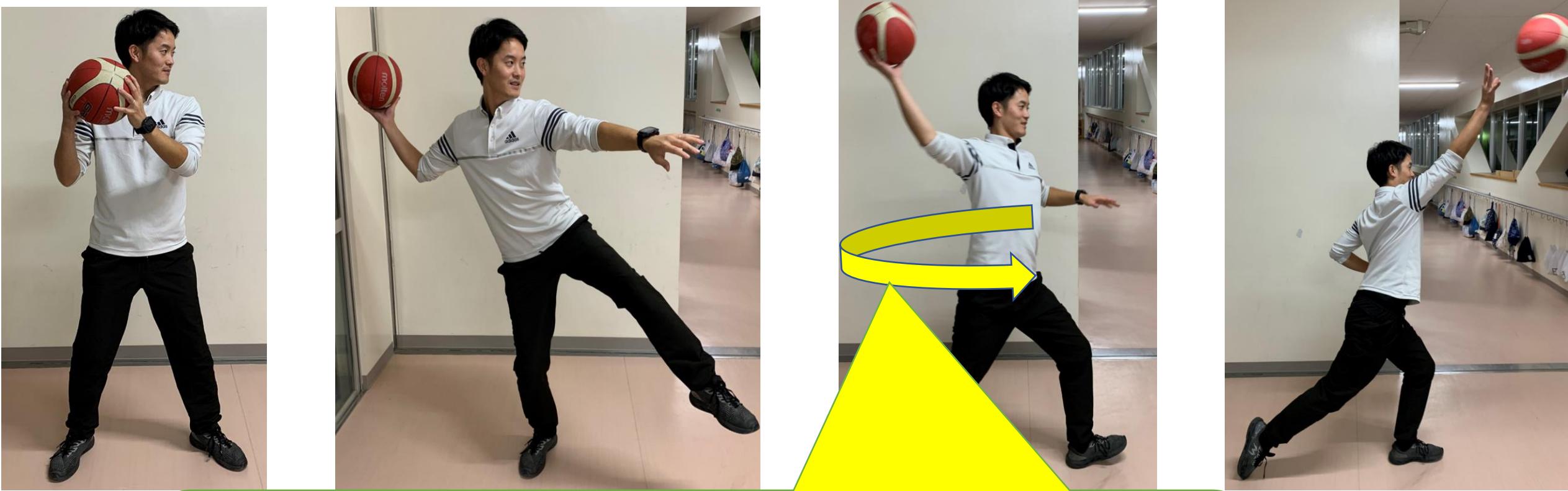
②前の足をおろすのといっしょに
ボールを前に向かってふりだす



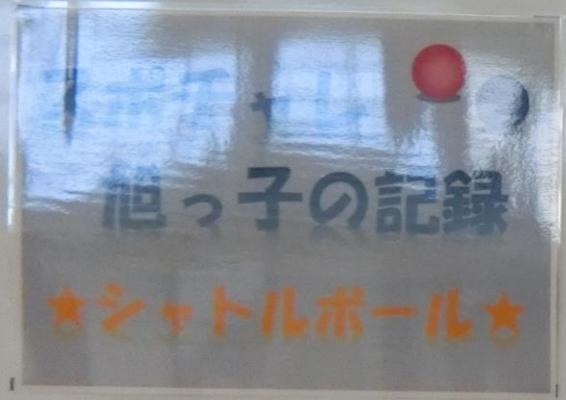
③おろした足と、手のひらを
投げたい方向へむける



投げ方アドバイス



体の「ひねり」を使うと、
強いボールを投げられます！



記録	回数	記録	回数
1-1			1-2
2-1	54 正	2-2	59 正
3-1		3-2	
4-1		4-2	
5-1		5-2	
6-1	81 T	6-2	101 T

