

きょうか

スポチャし強化ウィーク

11月13日(月)～12月1日(金)



ランニングウィーク



もくひょう お 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

スポチャし強化ウィーク

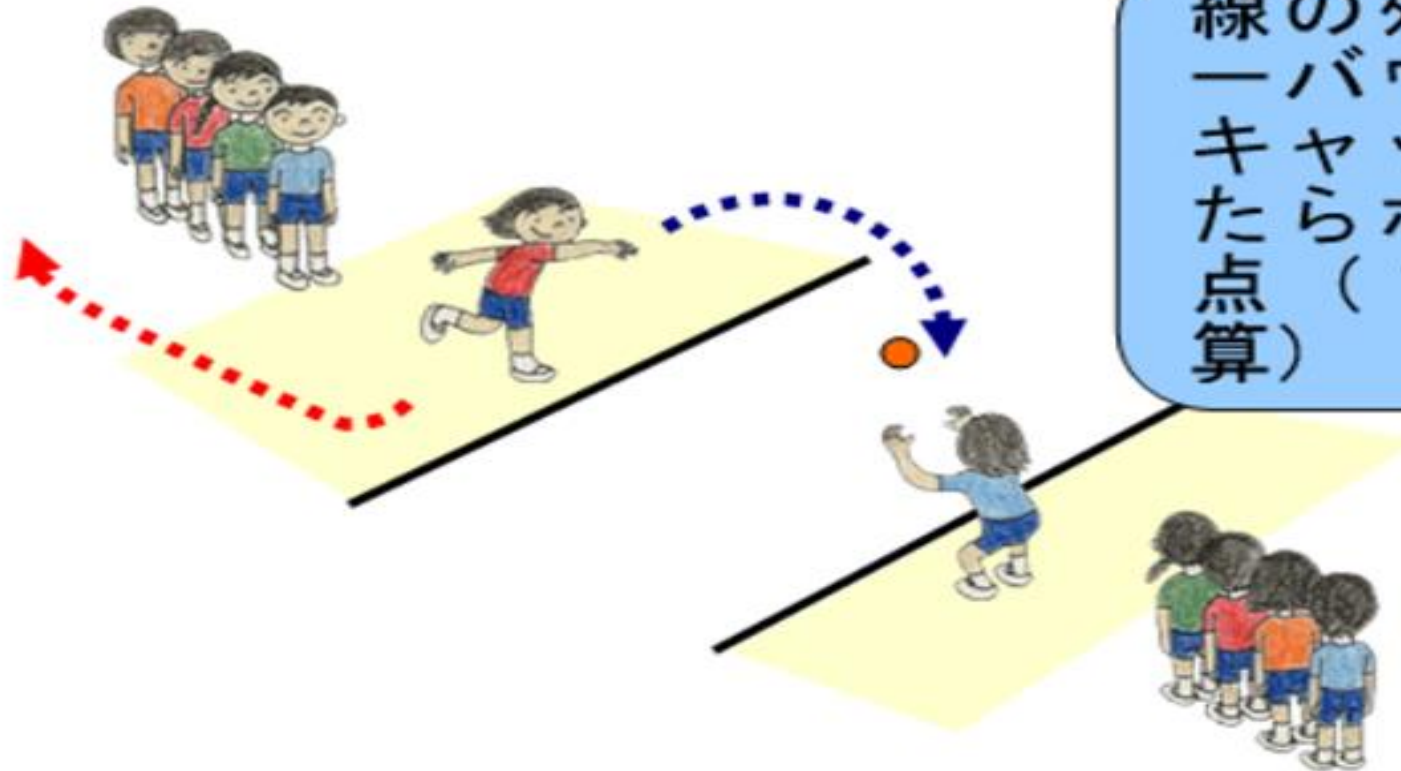
11月13日(月)～12月1日(金)



スポチャレ

★シャトルボール

3 分間



線の外側でノ
ーバウンド
キッパッチ
たらボーナ
点算(1回を
加)

5.6年生…9 m
赤線から赤線

1.2年生…5 m
白線から青線

3.4年生…7 m
白線から緑線

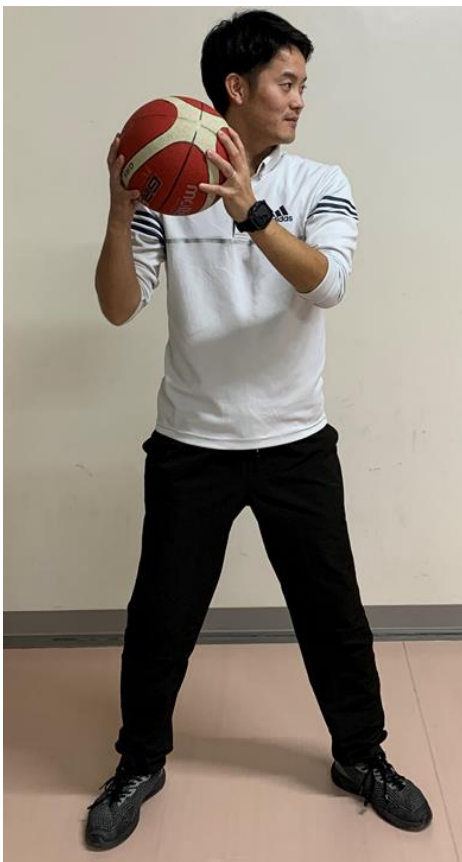
ボールについて



- ・「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



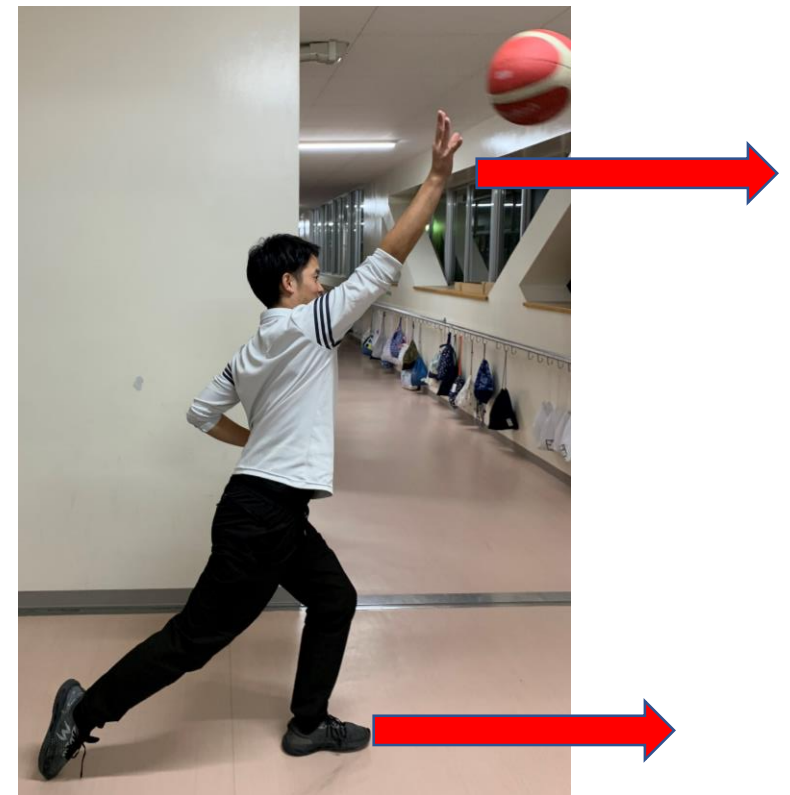
りょう手でもOK！

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いだす



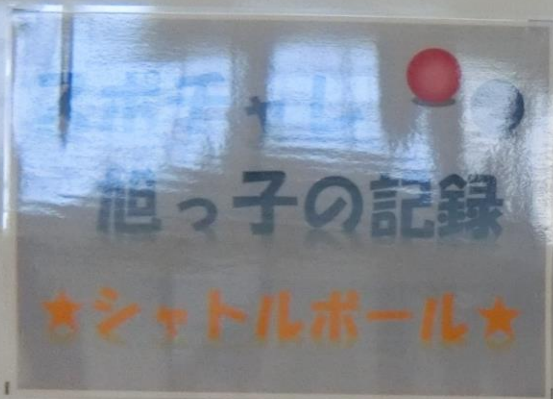
③ おろした足と、手のひらを
投げたい方向へむける



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

