

# うんどうあそび

## ねらって ねらって ボールなげ

### 【用意するもの】

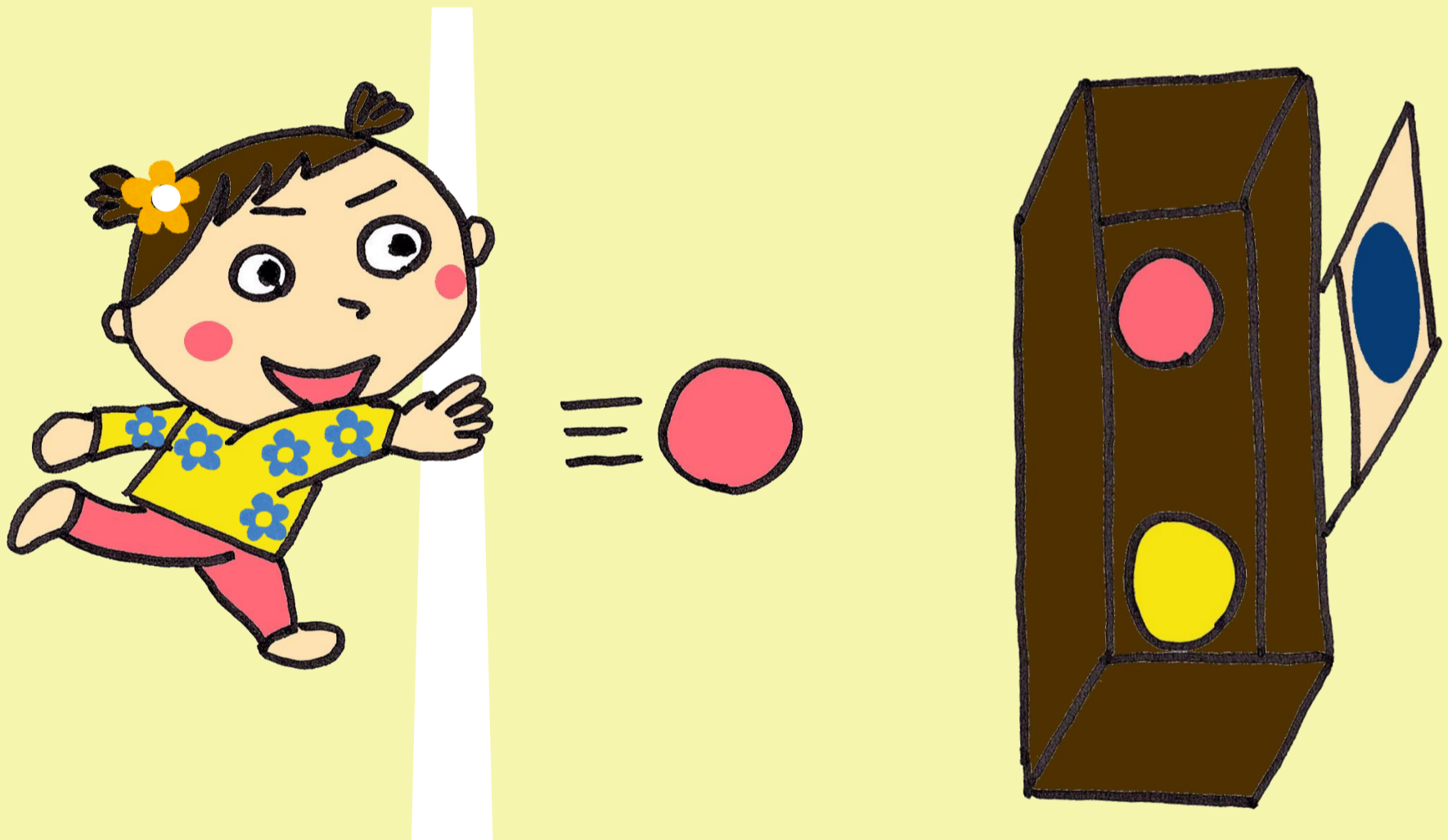
ゴムボール（紙を丸めてテープでとめてもいいです）、ダンボール

### 【あそび方】

1 スタートラインを決めて、ラインから離れたところにダンボールの箱や的をお置きます。

2 ラインの前から、的やダンボールの中をねらってボールを投げます。

\*足を前後に開いて、腕を後ろから大きく振って投げてみましょう。



正しいフォームで遠くに投げる能力や、ねらった所に投げるができる能力が身につきます。はじめは的の近くから投げて、慣れてきたら少しずつ離れてみましょう。どこまで離せるか、試してみてくださいね！