

# 「おうちでメソッド」



## アドバンス

### ソフトボール・ ハンドボール投げ

#### たいそう バランス体操

#### びょう 60秒ずつを2セット



ひだりあし  
左足

りょうて  
両手はまっすぐ伸ばす。

こし たか  
ひざは腰の高さまで上げる



みぎあし  
右足

めをつぶるとなんいど  
難易度アップ。



りょうて ひろ かたあし あ た  
両手を広げ、片足を上げて立つ。

こし たか  
ひざは腰の高さまで上げる。

な  
慣れてきたらめ  
目をつぶってみよう。



気をつけて！

うで  
腕やひざがお  
落ちない  
ようにしよう。

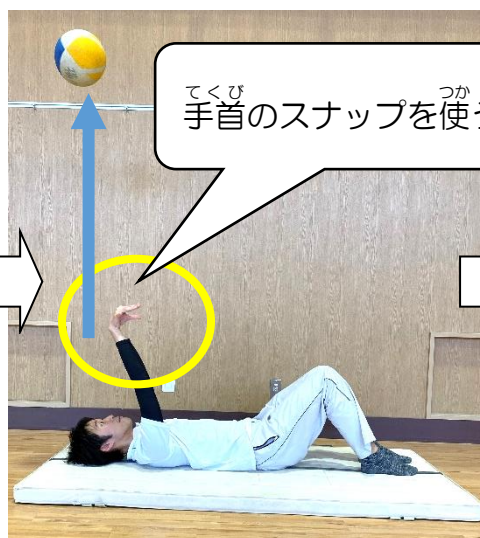


#### スナップフライ

#### かい 20回を3セット



た  
ひざを立てる。



てくび  
手首のスナップを使う。



ボールをキャッチ。  
(りょうて  
両手でもよい)

あおむ  
仰向けでひざを立てて寝転がる。

かたて  
片手でボールを持つ。

てくび  
手首のスナップを使って、まうえ  
真上に投げる。

ボールをキャッチしてく  
繰り返す。



気をつけて！

まうえ  
真上に投げよう！

