

「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

60秒ずつを2セット



両手を広げ、片足を上げて立つ。

ひざは腰の高さまで上げる。

慣れてきたら目をつぶってみよう。



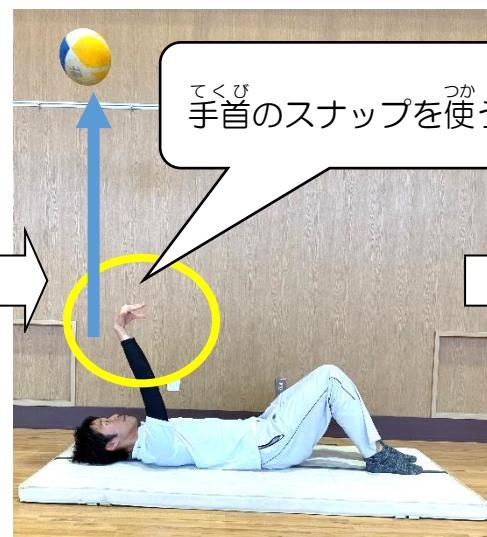
気をつけて！

うで 腕やひざが落ちない
ようにしよう。



スナップフライ

かしい
20回を3セット



あおむ
仰向けて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、真上に投げる。



ボールをキャッチして繰り返す。

気をつけて！

まうえ
な
真上に投げよう！

