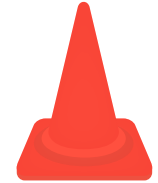
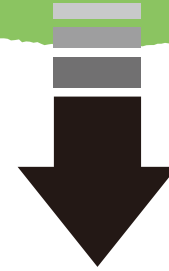


様々なターン



様々なターン

ルール

- ①各マーカースの間隔を10～15m
取っておく
- ②スタート地点からドリブルで進み
コーチに指定されたターンを行い
次のマーカーへ進む。

ターンの種類

- ・インサイドターン
- ・アウトサイドターン
- ・足の裏を使ってターン

※難しかったらボールを持たずに
ボディイメージをする。

期待できる効果

- 前庭核の発達
(頭や身体の動き、スピード感、回転、揺れの発達)
- 固有受容覚の発達
(身体の部位の位置の把握、筋の伸び縮み・強弱の把握)
- 運動企画
(運動するときの順序を頭の中で考え、
それを行動に変えていくような能力)の発達
- 姿勢・バランスの発達
- 眼球運動の発達
(追視・注視点移行・輻輳・開散など)
- 身体図式(ボディイメージ)の発達