

けんけんシュート



けんけんシュート

ルール

- ①ボールを置く。止まった状態
- ②ゴールの正面から立ち足（軸足）でケンケンをしてボールに近づく。
- ③ケンケンの3歩目でボールに合わせて踏み込みインステップでシュートする。

バリエーション

- ・ボールを後ろから転がしてケンケンで打つ
- ・ボールを正面から転がしてケンケンで打つ
- ・ボールを横から転がしてケンケンで打つ
- ・全ての種類をバウンドさせたボールで行う

期待できる効果

- 前庭核の発達
（片脚による頭や身体の動き、回転、揺れの発達）
- 片脚立位姿勢によるバランスの発達
- 身体図式（ボディイメージ）の発達
- 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
- 目と手足の協応の発達
（片脚による協調性動作）