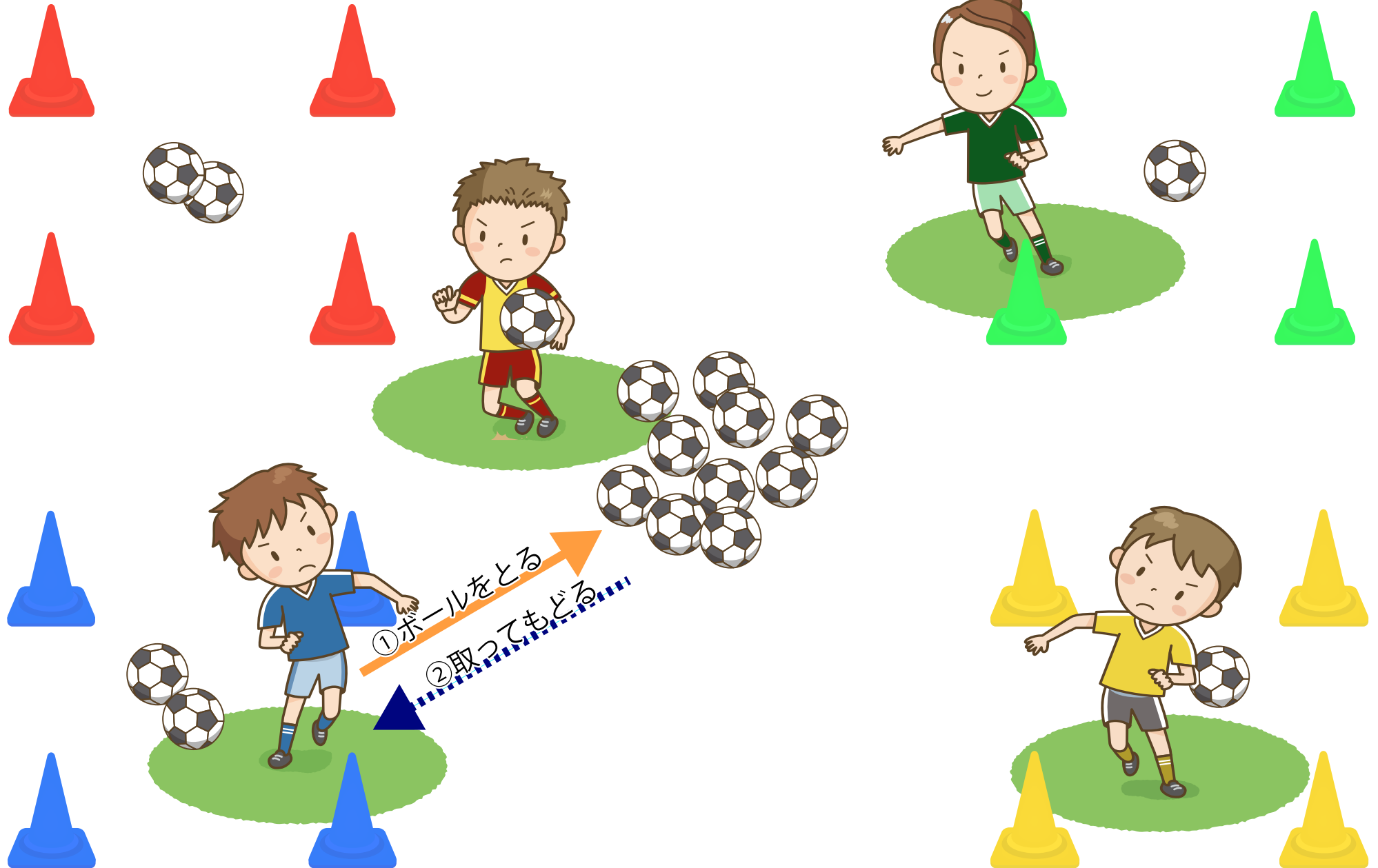


ボール集めゲーム



ボール集めゲーム

ルール

自分の陣地をコーンで作ри、
最初に真ん中にボールを集めておく。
コーチの合図でボールを取り、
自陣に持って帰る。
他の陣地からもボールを取ってよい。
ただし1回に持てるボールの数は
一つとする。
制限時間内で多くのボールを集めた
選手の勝ち！

～バリエーション～

人数が多ければ2人組などにするが、
一斉には取りに行けない。
順番に取りに行く。
最初は手で行い、慣れてきたら足で行う。

期待できる効果

- 触覚刺激による発達
- 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)
- 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)
- 眼球運動の発達
(追視・注視点移行・輻輳・開散など)
- 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、目と足の協応の発達
(巧緻動作や協調性動作)