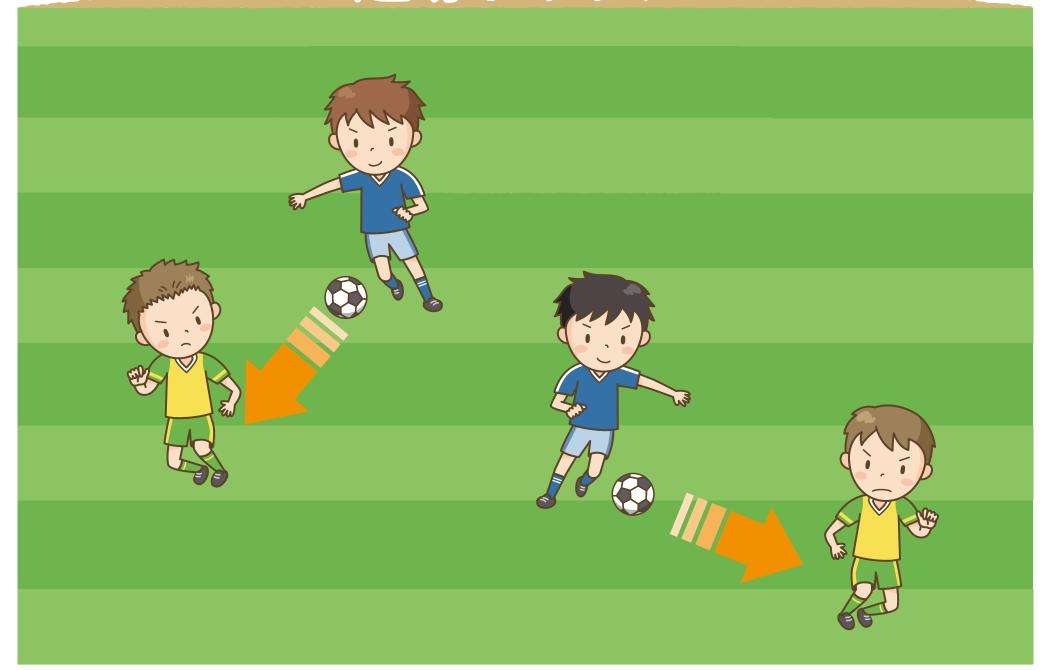
追跡ドリブル



追跡ドリブル

ルール

- ①2人1組、前と後ろになる人を決める。
- ②前の人は様々な動きを入れて フリーランニング。
- ③後ろの人は、前に人の動きを見ながら ドリブルでついていく。
- ※前の人は様々な動きを取り入れる。
 後ろの人は離されないように
 ドリブルをする。

期待できる効果

- ●細かいボールタッチを行うことでの触覚刺激による発達
- ●前庭核の発達

(ドリブルを行うことでの頭や身体の動き、スピード感、 回転、揺れの発達)

- ●固有受容覚の発達 (追跡するために必要な筋の伸び縮み・強弱の把握)
- ●身体図式(ボディイメージ)の発達
- ●眼球運動の発達(追視・注視点移行・輻輳・開散など)
- ●視覚からの情報・処理の発達 (ボールや相手、空間の中の形や色の識別、どのような動きをしているかの識別処理)

訓練説明時

●聴覚刺激による発達 〔言語指示や音(ホイッスル)の統合〕