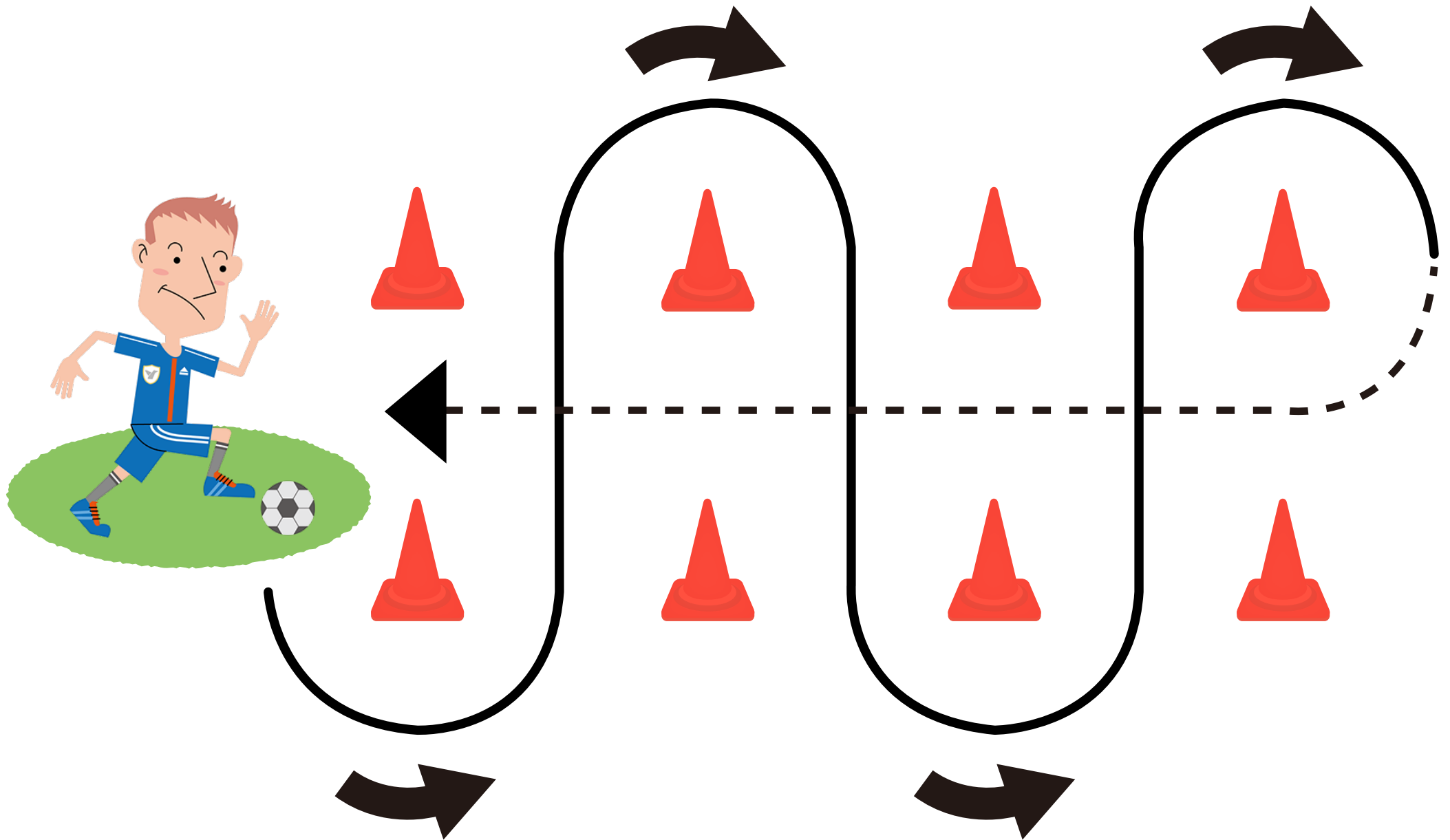


コーンドリブル



コーンドリブル

ルール

並べられたコーンを様々な方法でドリブルをする。

左右交互に行うと良い。

- ・コーンの横を通り1周する
- ・ジグザグにドリブルをする
- ・横向きに行う
- ・右足、左足、足の裏など
色々な部位を使うよう心がける

期待できる効果

- ボールタッチを行うことでの触覚刺激による発達
- 固有受容覚の発達
(ボールと一緒にドリブルする為の筋の伸び縮み
・どのくらいの強弱で触れればドリブルできるかの把握)
- 眼球運動の発達
(ボールへの追視・進行方向への注視点移行など)
- 走行及び片脚立位での姿勢・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、体幹の協応の発達(協調性動作)

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]