

ボール運動

ボール運動を行うことにより、筋力や柔軟性の向上だけでなく、「巧みさ」「すばやさ」「バランス感覚」等を養うことができます。

ボールを投げたり、とったりすることは上半身、特に肩、腕、手首の強化となり、転倒時の腕の支えや、立ち上がる時の補助運動が楽になります。

巧みにボールを操ることで、神経の働きが良くなることもわかっています。

いろいろなボール運動

1人用

ボールキャッチ(上下)



ボールキャッチ(左右)



ボールを回し



ボール後ろキャッチ



足上げドリブル



ボールはさみ歩き



ドリブル(両手・片手・片手交互)



ボールを踏まないように、気をつけましょう。