|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 内　容  日づけ | 床ドン  アタック | 跳び箱  シュート | 六角パス | ダッシュ  ＆パス | 合計得点 |
| 月　　　日 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| 月　　　日 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| 月　　　日 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| 月　　　日 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| 月　　　日 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| 月　　　日 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| 月　　　日 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 |

☆ ドリルゲームで　レベルアップ ☆

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ドリルゲーム | 投or捕 | 動きのこつ | | | |
| 床ドンアタック  力強く  シュート | 投げる |  | 投げる手と反対の手と足を前に出してボールを投げる |  | 大きな円をえがくようにボールを投げる |
|  | 前に体重をかけてボールを投げる（後ろの足が上がる） |  | |
| 跳び箱シュート  捕ってすぐに  シュート | 投げる |  | 跳び箱に向けて、投げる手と反対の手と足を前に出す |  | ボールを捕ったらすぐに肩の上にボールを持ってくる |
| 捕る |  | ボールの正面に入って捕る |  | 投げる手と反対の足を前に出してボールを捕る |
| 六角パス  パス＆ゴー  ＆キャッチ | 投げる  走る |  | 投げる手と反対の足を前に出してボールを投げる |  | ボールを投げたらすぐに次の場所へ移動する |
| 捕る |  | フラフープから片足を出してボールを捕る |  | Ｗ（ダブリュー）キャッチで  ボールを捕る |
| ダッシュ＆パス  動いて  キャッチ | 投げる |  | 捕る人がフラフープ付近に着く前にボールを投げる |  | |
| 走る  捕る |  | 体を半分、投げる人の方向に向ける |  | ボールを捕る前にジャンプ、捕ったら両足で着地する |



仲間とアドバイスし合いながら、みんなで成長していこう！

いつでもできるようになったら、チェックを入れてね。