



※ボールを使ったバランスのよい組み合わせ

【ラジオ体操第2】

- 1) 全身をゆする運動 **（ドリブルその場で1周・パスしましょう！）**
ドリブル+1周（素早く移動）
- 2) 手足の曲げ伸ばし **（背面パスをしましょう！）**
背面パス（大きな動作、力強さ）
- 3) 腕を前から開き、回す運動 **（左右のスイングからボールをパスしましょう！）**
左右振り投げ（大きな動作、力の調整）
- 4) 足を横に出して胸の運動 **（そらしてボールを落としてキャッチ！）**
背面（上と下）ボール渡し（柔らかさ）
- 5) 横曲げの運動 **（横でひっぱってひっぱってバウンドキャッチ！）**
左右引っ張り（体側伸ばし）（柔らかさ）
- 6) 腕を振って体を前後に曲げる運動 **（前後に曲げて、2・3後ろなげ！）**
背面投げ（柔らかさ、力の調整）
- 7) 腕を振って体をねじる運動 **（ねじってねじって後ろ投げ！）**
左右後方投げ（柔らかさ、力の調整）
- 8) 片足跳びとかけ足・足踏み運動 **（ボールを押してとんとんとん・かけ足方向転換！）**
ボールを押しながら駆け足足踏み（力強さ）
- 9) 体をねじりそらせて斜め下に曲げる運動 **（ボールを挟んで歩き回転します！）**
ボールを挟んで歩く（巧みさ）
- 10) 前に倒す運動 **（背中をすべり台にしてボールを転がします！）**
背中を転がす（力強さ）
- 11) 両足で跳ぶ運動 **（股下からジャンプしてボールをパスします！）**
股下ジャンプ（タイミング、力の調整、力強さ）
- 12) 手足の運動 **（ゆったりボールをパスします！）**
自由にパス、キャッチ（力の調整）
- 13) 深呼吸 **（深呼吸です・ボールを片手で押してストレッチ！）**
バウンドさせて背中であみまます！）
深呼吸+バウンドキャッチ（巧みさ）