

体育科・保健体育科の授業でやってみましょう

# 球技 ベースボール型 限られた状況でもできる運動プログラム



メ ン コ バ ン バ ン



ブ ー メ ラ ン で ス ナ ッ プ ア ッ プ



バ ウ ン ド ハ イ ボ ー ル



あ り の ま ま で 雪 合 戦



紙 鉄 砲 で 振 る ( フ ル ) ア ー ム



ス ペ ー ス シ ャ ト ル ど こ ま で も



体育科・保健体育科の授業でやってみましょう

# 球技 ベースボール型

## 限られた状況でもできる運動プログラム



ターゲットスロー



ショーバンキャッチ川渡り



流れ星キャッチ



シャトルフルスイング



コーナーコーナー



投打捕送捕競走ゲーム