



# リフティング

## うごきかた

- 1 サッカーボールを前にかるくなげます。
- 2 おちてくるボールがじめんにおちる前に、足のこうやふとももなどを使って空中にけり上げます。
- 3 もういちどボールがじめんにおちる前に、空中にけり上げます。
- 4 このうごきをくり返します。



## ポイント

- ★ 体の同じ場所だけを使うのではなく、足のこうやふともも、あたま、むねなどいろいろな場所を使ってみましょう。
- ★ サッカーボールのほかに、ソフトバレーボールやふうせん、野球ボールなど、いろいろなかたさや大きさのボールでチャレンジしてみましょう。
- ★ 安全な場所で行いましょう。