

「投」のプログラム 7

的をめがけて



進め方・ルール

- 円の中央に段ボールなどの的を置く。
- 各自がボールを持ち、指導者の合図で円に沿って時計回りに走る。
- 「ストップ」の合図で立ち止まり、的に当てるように力を加減してボールを投げる。
- 何回か繰り返し、当たった回数を競う。