

ドッジボール

日にち：令和8年2月22日（日）

時間：受付開始 9時～

会場：スギ薬局アリーナ A面 B面

当日の目標

ボールを投げるのがうまくなる

ボールを取ることができるようになる

内 容

始める前に担当者より本日の説明及び注意事項

①準備運動 ストレッチ 体幹

②ランニング

③ボールの取り方の説明

④指導者とキャッチボール

⑤投げ方の説明

⑥再度キャッチボール

⑦ミニゲーム

⑧質疑応答

*進行状況により内容・体験時間の変更があります。
ご了承くださいるようお願いいたします。