

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。
ご了承くださるようお願ひいたします。