

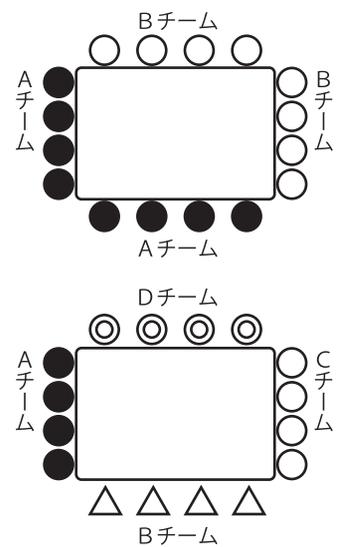
## 【進め方】

- ①大きな布の各辺をチームごとに持ちます。
- ②シーツの上にボールを置き、相手チームの辺からボールを出せば勝ちです。

※時間を決めて行いましょう。

手を上げっぱなしにするのは反則です。

## 【座り方の例】



## 目的・効果

上肢の筋力増加、上肢可動域の改善、発声の促進