



【進め方】

- ① 2チームに分かれ、それぞれ自陣のシーツを持ちます（シーツの中心の色テープを貼つておきます）。
- ② スタッフがボールを投げ入れ、試合開始です。
- ③ シーツをたるませたり、ひっぱつたりしながら、相手のコートへボールを転がします。
- ④ タイムアップ時に、ボールがあるチームの負けです。

目的・効果

上肢および目と手の巧緻性の向上、他者との協調性の向上、握力の強化