

# お家で楽しくボール運動

# いえスポ

ぼくたち水球日本代表の二人が、ボールを使った、お家で出来る運動を紹介するよ！僕たちも普段から行っているトレーニングだから挑戦してみてね！  
 これで君も未来のオリンピック選手だ！！



なまえ しみず ゆうすけ しんちょう たいじゅう  
 名前：志水 祐介 身長：183cm 体重：96kg

リオオリンピック選手。ポジションはCF。日本の攻撃の要。

普段は優しいが水に入ると別人になる。



なまえ たなむら かつゆき しんちょう たいじゅう  
 名前：棚村 克行 身長183cm 体重：83kg

リオオリンピック選手。ポジションはGK。日本

の絶対的守護神でライオンのような髭が特徴。



水球ボール以外でも出来るゴン！お家  
 の中で行うときは、周りに物が  
 ないか確認してから運動しよう！  
 メニューは裏にあるゴン！



監修：高橋 利一（ブルボン KZ  
 理学療法士・トレーナー）

# ★フットボール

① <sup>せなか</sup>背中合わせで向かい合い、<sup>あし</sup>足の<sup>あいだ</sup>間から<sup>じょうはんしん</sup>上半身を使って<sup>つか</sup>ボールをパス！

② ボールを受けるときは、<sup>からだ</sup>体をひねってキャッチしよう！

<sup>びょうかん</sup>20秒間<sup>なんかい</sup>で何回パスできるかな？



# ★おじぎバックスロー

① 向かい合い、ボールを<sup>せなか</sup>背中に回し、<sup>まわ</sup>おじぎをしながらボールをパス！

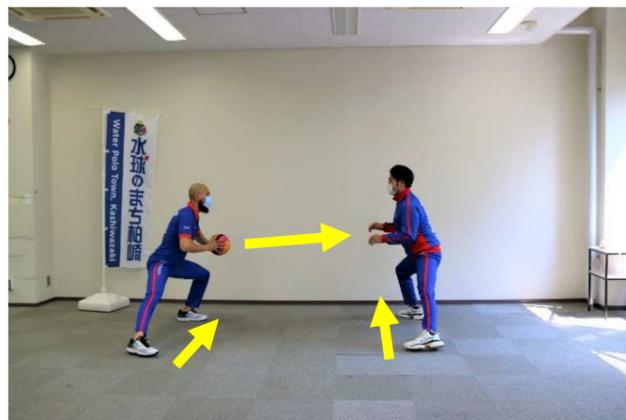
② <sup>むね</sup>胸の前でボールを受けて<sup>う</sup>背中に回し、<sup>せなか</sup>パスを返そう！



# ★サイドスクワット&パス

① 向かい合い、相手と同時に<sup>あし</sup>同じ方向へ足を<sup>だ</sup>出そう！<sup>あし</sup>足が<sup>あし</sup>ついたら<sup>あし</sup>パスをしよう！

② 次は<sup>あし</sup>反対側へ足を<sup>だ</sup>出し、<sup>う</sup>パスを受けよう！<sup>かい</sup>10回できるかな？



市ホームページから第1・2号のチラシ、中学生号もご覧頂けます👉  
#いえスポ柏崎  
#うちで過ごそう



企画・立案：一般財団法人柏崎市スポーツ協会  
協力：フルボン KZ (棚村選手、志水選手)