

# レッツチャレンジ②①

なに  
これは何でしょう？



アキュラシーゴール



ディスク

いま  
今までのレッツチャレンジで体幹も鍛えられてきたので

きょう  
今日は、フライングディスクの投げ方をチャレンジしましょう。

☆まずは、正しい持ち方(どちらがなげやすい?)



ひとさ ゆび  
人差し指をディスクに添えて持ちます。

コントロールが効きやすい握り方。

しょんしゃ  
初心者にはこちらの方がいいです。



おやゆびがい ほんゆび  
親指以外の4本指でにぎります。

コントロールは難しくなりますが、

かいてん  
回転をかけられることができます。

つぎ な かた  
☆ 次は、投げ方にチャレンジ！



もくひょう む  
・目標に向かって

せなか  
・背中をのばし、

てくび ひじ まこ  
・手首と肘を巻き込む。

まよこ た  
真横に立ってみよう

むね たか  
胸の高さでスイング

うし まえ  
ディスクを後ろから前へ

ひ ぱ  
まっすぐ引っ張る。



こし かいてん つか  
・腰の回転を使って

な ところ ゆび  
・投げたい所を指さす

うで こし ふ きる  
・腕 腰とも振り切る。

つか ぶ い いしき  
☆ 使う部位を意識しましょう。

じ ぶん かん く ふう  
☆ 自分で考えたり工夫したりしましょう。

じく たいかん  
☆ 軸がぶれずスムーズに体幹をやってみよう

フライングディスク

いつでも どこでも レッツチャレンジ！！