近藤先生に挑戦！

　現在、有名アスリートたちが外出できない小学生、中学生、高校生のために「チャレンジ動画」を多く配信しています。中部中学校でも、一人の男が立ち上がりました。元サッカー少年の**近藤陽祐先生**です！

　今回は、**「ボールキープチャレンジ」**。おでこにボールを置いた状態で、君は何秒キープできるかな？

【やり方】

①　ストップウォッチ（スマホのタイマー機能など）とボールを用意。

②　ボールをおでこにのせたら、タイマースタート。

③　あとは、ひたすらバランスを取りながら我慢！

【注意！】

　ボールでものを壊さないよう、周囲が安全か、必ず確認してね。

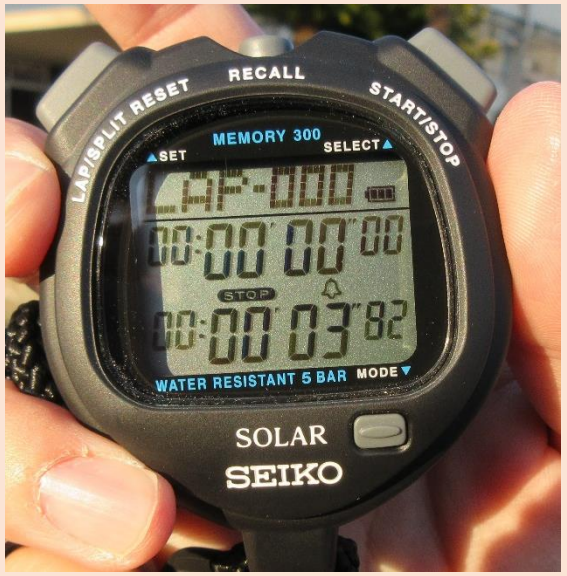
近藤先生の記録３．８２秒
君は越えられるかな！？

①

②

③

④



「ボールなんて家にない！！」という人のために、自宅で簡単に作れるボールを紹介します。

①　新聞紙１日分、ガムテープ、ビニール袋を用意します。 	②　一枚ずつ丸めて、重ねます。 	③　７枚ほど重ねるとハンドボールほどの大きさになります。 	④　ビニール袋に入れます。
⑤ ビニール袋の口をまとめます。 	⑥　ビニール袋の口をガムテープでグルっと一周とめます。 	⑦　縦方向、横方向にガムテープを止めれば、ボールの完成。 	【注意】 人やものに向かって投げてはいけません！！ それなりに強度があるので、屋外でリフティングしても簡単には壊れません。試してみてね。