



### まいにち ☆毎日バランストレーニング

#### だい だん せ の 第1弾 背伸び 10秒×3セット

上に向かって大きく手を伸ばし、できるだけ高く背伸びをしたままキープしよう。

※周りにものが危険なものがないかを確認し、安全に気を付けて取り組みましょう。



横向き

### うんどうあそ ☆運動遊び

#### バランス崩し



背中ぴったり

動かずに相手の手のひらを押し合います。  
フェイントをかけながら相手のバランスを崩すことにチャレンジし、足を動かしてしまった方の負けです。  
☆足幅を狭くすると、より難しくなります。



2人で背中合わせになり腕を組み、お互い寄りかかったままゆっくりしゃがみ、お尻をつけて座ります。そのまま足を伸ばし、足を戻して再び立ち上がって元の姿勢に戻ります。