



まいにち ★毎日バランストレーニング

※周りに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。

だい 4 弾 片足T字バランス 20秒×左右2セット

両手を大きく広げて片足でバランスを取ろう。



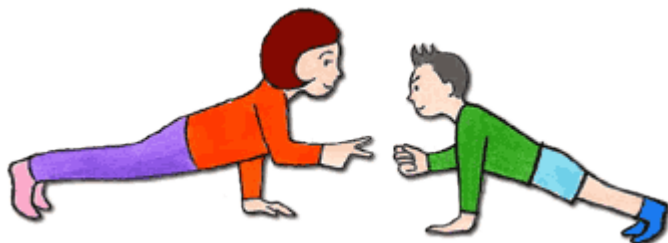
横向き

難易度アップ!

- ・片足でバランスを取ったまま、ボールやお手玉を投げてもらい、バランスを維持したままキャッチしよう!
- ・目を閉じてても難易度アップ!

うんどうあそ ★運動遊び

うで立てじゃんけん



- ① 2人で向き合ってうで立ての姿勢になります。
- ② その姿勢のままじゃんけんをします。
- ③ じゃんけんで負けたら、うで立てふせを3回します。

ひざタッチ



- ① 左手を繋ぎ、向かい合います。
- ② 中腰になり、足を自由に動かしながら右手で相手の右ひざに先にタッチした方が勝ちです。
- ③ 勝負がついたら、反対の手でも行いましょう。