

～みんなで一緒にカラダ遊び～

ボールを使い友達や家族とゲーム感覚で楽しみながらバランス能力も養えます
楽しく鍛えて、バランス能力UP！

【ボール2個キャッチボール】



やり方

- ①片脚立ちでお互いにボールを持ちます。
- ②合図を出して、同時にボールを投げて渡します。

※10回パスを繰り返しましょう
グループを作り、どのチームが早くパスができるか競争することもできます。

効果

バランス能力UP

【キャッチボール床タッチ】



やり方

- ①片脚立ちになります
- ②1人がボールを投げます。もう一人はその間に手を床にタッチしてから投げられたボールを取ります
これを交互に繰り返します

※10回パスを繰り返しましょう

効果

バランス能力
コーディネーション

