

～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！

【ボールリレー】



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

身体調整力UP
バランス能力UP

【ボールリレー②】



やり方

- ①チームを作り片脚立ちで一列になります
- ②身体の右からパス➡左からパスを繰り返しながら後ろの人へつなぎます
- ③早く最後の人にもわったチームの勝ち！

効果

身体調整力UP
バランス能力UP

