

簡単バランスエクササイズ

マーカーなどの目印をつかってバランス&下半身強化！
しっかりとお尻をひいて柔らかく着地しましょう

【片脚着地エクササイズ】



やり方

- ①目印をジグザグになるようにおきます
 - ②片脚の状態ですタートします
 - ③ジャンプし片脚で着地します
- ※これを繰り返しながら前にすすむ
(目安：10歩を集中して)

効果

バランス能力の向上
下半身筋力向上
位置関係を把握する能力向上

【片脚着地エクササイズ応用】



やり方

- ①いろいろな色の印を散らばるように置きます
 - ②片脚立ちになります
 - ③相手の言った色の場所にジャンプして片脚で着地をします
- ※着地する方の膝が内側に倒れないように注意

効果

バランス能力の向上
下半身強化
位置関係を把握する能力の向上
動きを切り替える能力向上

