

簡単バランスエクササイズ

手をついて上半身も意識するバランストレーニングです。
お腹に力を入れることも忘れずにやってみよう！

【ライン上ハンドウォーク】



やり方

- ①ライン上に手と足をつき四つ這いになります
 - ②手足を交互に動かしながら前に進みます
- ※手と足がラインからずれないように注意！

効果

バランス能力の向上
手と足を同時に動かす能力の向上

【タッチゲーム】



やり方

- ①写真のように互いに向かい合います
 - ②相手の手をタッチしていきます
 - ③もう一人はタッチされないようにかわします
- ※相手の手をタッチをした方が勝ち！

効果

バランス能力の向上
上半身強化
位置関係を把握する能力の向上
相手の動きに反応する能力向上

