

# 簡単バランスエクササイズ

体育館のラインやフローリングの線を使って簡単にバランスエクササイズができます！  
線を意識した運動をやってみましょう

## 【ライン上バランス】



### やり方

- ①ライン上に足を置き前後に開きます
  - ②そのまま真下にカラダをおとします
  - ③これを繰り返しながら前に進みます
- ※可能であれば手を頭の後ろで組んでやってみましょう！

### 効果

バランス能力の向上  
下半身強化

## 【ラインバランスゲーム】



### やり方

- ①ライン上に前後に足を開き、向かい合います
- ②お互いタオルの端を持つ
- ③タオルを引っ張り合い、ライン上から足がずれないように！動いてしまった方が負けです

### 効果

バランス能力の向上  
相手の動きに反応する能力向上

