



じてんしゃバランス

うごきかた

- 1 自てん車で足をつかないように止まります。
- 2 止まったじょうたいをできるだけ長くつづけます。



ポイント

- ★ 足をつけずに止まってしている時間をはかってもらい、記録を伸ばしていきましょう。
- ★ ブレーキの強さやハンドルの向きなどをかえて、バランスをたもちやすいじょうたいを見つけましょう。
- ★ 安全な場所で行いましょう。