



バランスいろいろ

うごきかた

- 1 目をして、片足バランスをしながら30秒数えます。
- 2 水平バランスをしながら30秒数えます。
- 3 V字バランスをしながら30秒数えます。
- 4 ①～③を3回くり返します。



片足バランス



水平バランス



V字バランス

ポイント

- ★ 声に出しながら30秒数えましょう。
- ★ 片足でバランスを保つときは、足先で地面をつかむような感じで立つようにしましょう。
- ★ V字バランスでは、おなかに力を入れて、足先までのばすようにしましょう。