

バランスを鍛えよう



バランスをとるには、^{たいかん}体幹が^{つよ}強くないといけません。

^{たいかん}体幹とは、^{ふつきん}腹筋と^{せすじ}背筋の^{ちから}力のことです。

ここでは、^{かんたん}簡単にチェックやトレーニングできる^{ほうほう}方法を^{しょうかい}紹介します。

① ^{りょうあし}両足をグーで、^{りょうて}両手を^{ひろ}広げて、そのまま 10 ^{びよう}秒 バランス。

^{にゅうじよう}
(乳児用)

② ^{りょうあし}両足をグーで、^あかかとを^あ挙げて、10 ^{びよう}秒 チャレンジ。

^{にゅうじよう}
(乳児用)

★^{ざぶとん}座布団や^しクッションなどを敷きバランスをとる。

★^{おとな}大人が^{いす}椅子に^{すわ}座り^{ふと}太ももの^{うえ}上でバランスをとる。(手は^て繋ぐ^{つな})

③ ^{かたあし}片足あげて、^{りょうて}両手を^{ひろ}広げて、10 ^{びよう}秒 バランス。(幼児用)

④ ^{かたあし}片足あげて、^{かかとも}かかともあげて、10 ^{びよう}秒 バランス。(幼児用)

⑤ ^{りょうめ}両眼を^と閉じて、チャレンジしてみてね。(難^{むずか}しいよ)(幼児用)



あそ バランスで遊ぼう

おやこ
親子やきょうだいでチャレンジしてみましよう。

① おしあいゲーム

ふたり む あ あし あいて ふ
・二人で向かい合い、足はグーで、相手を触れるぐらいの
きより た
距離に立ちます。

お よ ばしよ あいて て
・押して良い場所は、相手の手のひらのみす。

いがい ばしよ さわ ま
・それ以外の場所を触ったら負けです。

あし はんぼ うご ま
・足が、半歩でも動いたら負けです。

て お あ にぎ
・手のひらの押し合いは、OKですが、握ってはダメ。

① じゃんけん新聞紙陣地ゲーム

ふたり ひろ しんぶんし うえ た
・二人とも、広げた新聞紙の上に立ちます。

ま ひと しんぶんし はんぶん お
・じゃんけんをして負けた人は、新聞紙を半分に折ります。

つづ あいだ じぶん しんぶんし
・それを続けて、じゃんけんをしている間に自分の新聞紙の
じんち お ひと ま
陣地から落っこちた人が負けです。

かてい ちょうせん
ぜひご家庭で挑戦してみてくださいね。