

「お家」でかんたんトレーニング（バランス）

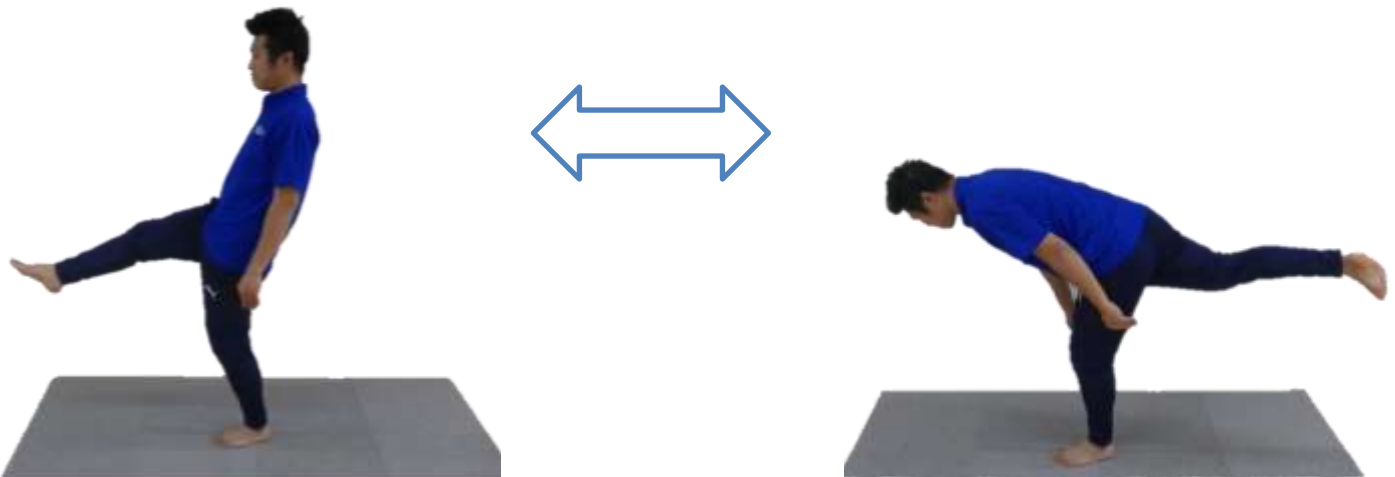
トレーニングを実施する時の注意点

- ☆ トレーニングは無理をせず少しきつと感じる所で止めましょう。
- ☆ 勢いをつけて行くと危険です。ゆっくり運動しましょう。
- ☆ 運動時は息を止めずゆっくりと呼吸をしましょう。

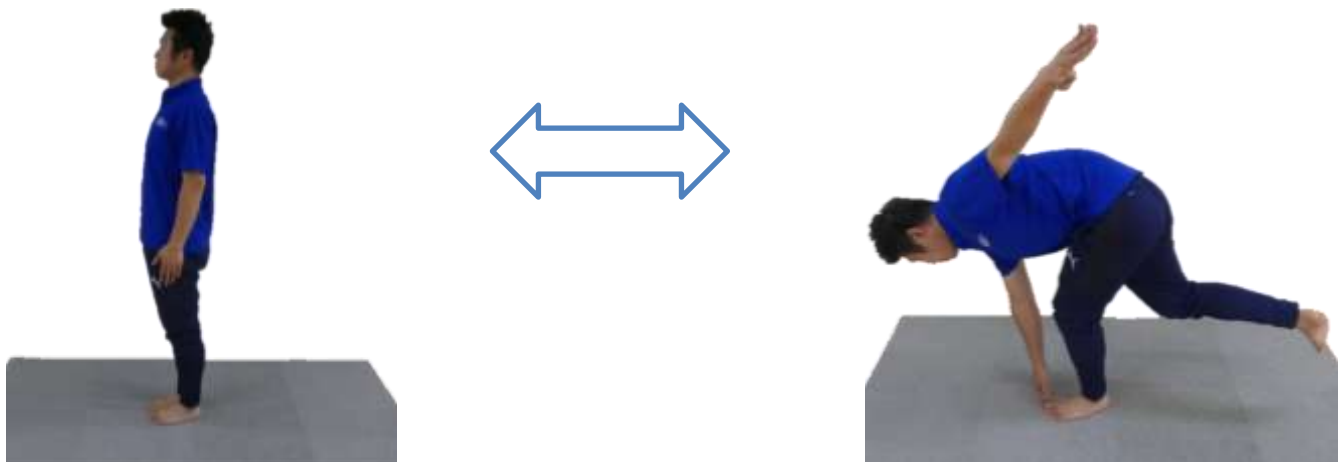
バランス運動を実施する前に・・・

バランス運動は全身を意識して行うことが大切です。
カラダの一部だけではなく、全身でバランスを取るようにならせます。
慣れるまでは壁やイスなど支えるものを用意して安全に運動しましょう。

足ふりバランス



片足バランス（前屈）



足ふりバランス・片足バランスともに運動時は片足でバランスを取る運動です。
安全を保った状態であれば、お子様から大人まで簡単に出来る運動なのでぜひご家族で実践してみてください！
動きに慣れてきたら「姿勢を崩さず何秒間姿勢を維持できるか」の競争も楽しいです！