

山王っ子アスリートプログラム

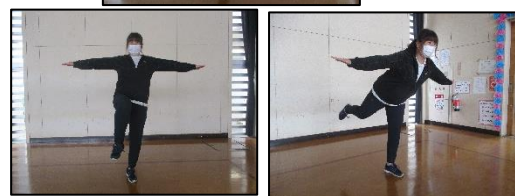
のうりょく ～⑤バランス能力編～

のうりょく
バランス能力 運動中の様々な場面に合った姿勢を保つ力のこと。



かたあし (1)片足バランス

- ①右足だけで立ち、その場から動かないよう姿勢を保つ。
- ②左足だけで立ち、その場から動かないよう姿勢を保つ。



◎目をつぶる、色々なポーズを取ってみるなど、変化させてレベルを上げてみよう！

(例) 腕組み (前・後ろ) 足抱え (前・後ろ)

しんぶん ぼう (2)新聞ぐらぐら棒

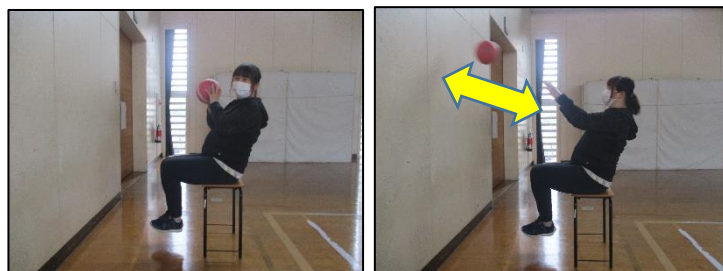
- ①丸めた新聞紙を用意する。
- ②手の平に立てる。
- ③新聞紙の棒が倒れないようにする。



◎利き手ではない方でやってみましょう。体がその場から動かないとさらにグッド！！

かべあ (3)バランス壁当て

- ①イスに座り、両足を床から浮かす。
- ②背もたれを使わずにバランスを取る。
- ③壁にボールを当てる⇒キャッチを繰り返す。



日常生活で意識することが大切です！靴下を立ったまま片足ずつ履くようにすることが習慣になるだけでも効果があります。日々の生活習慣になると運動がもっと得意になりますよ！