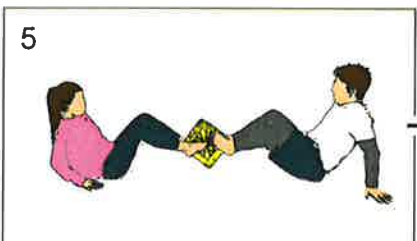


体幹トレーニング

core exercises

親子向け

a



1. 体育座りで向かい合って座ります

2. 片方が両足を上げクッション（挟めるものならなんでもオッケー）挟みます

3. 4 お尻を軸にして一回転しましょう

5. 6 正面に戻ったら反対側の方が足を上げ同じように足で挟んで回ります

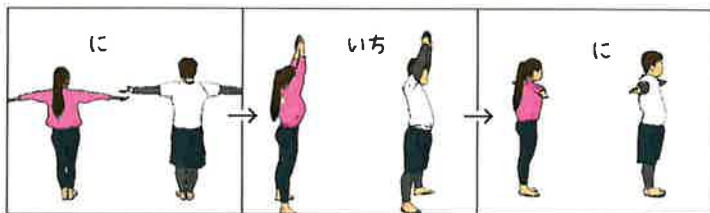
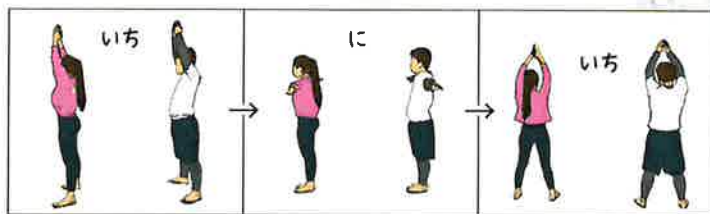
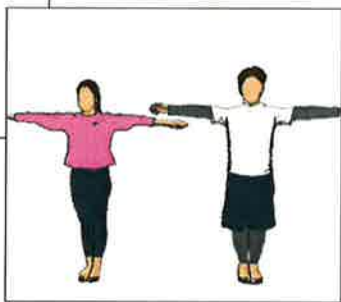
挟む物を変えて難易度を色々変えてチャレンジしてみましょう
例 テニスボール、バスケットボール、ラグビーボール、ゴルフボール 他など

b

1の動き



2の動き



1の動き：両手を頭の上で合わせて両足を開きます

2の動き：両手を大きく開き両足を閉じます

この2つの動きを回りながら繰り返していきます。正面に戻ったら反対周りも繰り返します。全身でリズムを取って遊びましょう。