



笑顔



信頼

Gボールの魅力

Giant : 大きい Gymnastics : 体操 Gravity : 重力



重心



体が揺れると心がワクワク

グラグラ感覚を楽しみながら
仲間と豊かに関わって笑顔の輪が広がる

体が弾むと心が弾む

様々な姿勢で気持ち良く弾んでいると
良い姿勢の感覚や体幹を支える筋力が自然に身に付いてくる



動くことそのものの楽しさを味わいながら
体ほぐしの運動 多様な動き 体力を高める
(気付き・調整・交流)



挑戦

pla(y+tra)ining=
脊柱起立筋の筋放電量

プレー
ニング

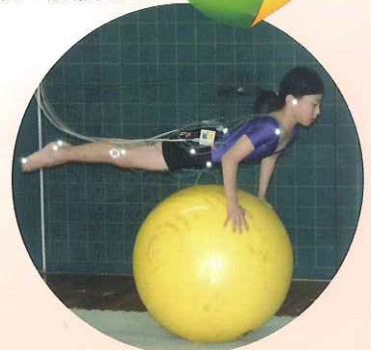
協力



姿勢



体カトレーニング



遊び感覚の運動



だれもが、安全に効果的に楽しく取り組めるGボールを用いた運動の基本 (FUNdamental)

	うつ伏せ	仰向け	すわる
のる	<p>スタート・ポジション (重心の低い姿勢から、徐々に高い姿勢へ)</p> <p>片手挙げ①③ やじろべえ①③</p>	<p>ブリッジ①② ブリッジ・ジャンケン①②</p>	<p>片脚挙げ①④ 両脚挙げ①</p>
はずむ	<p>片足交互バタ③④ 両足バタ③④</p>	<p>パンチ③④ コサック③④</p>	<p>はずんで歩く④⑤ 脚ジャンケン④⑤</p>
ころがす	<p>スーパー(ウー)マン③⑤ おせんべい・やけたかな③⑤</p>	<p>すべり台③⑤ 左右にスウィング⑤</p>	
バランス 難度	↓		↓
	<p>手サンドイッチ⑥ お腹サンドイッチ⑥</p>	<p>ドリブルパス⑥ ドリブルチェンジ⑥</p>	<p>ボールくぐり⑥ ボールよけジャンプ⑥</p>

重心の高さ