

ちゃれんGトライアル

～ ボールの上に乗ったり、弾んだり、転がってみよう！～



① 片足バランス

どちらかの足を上げて5秒



② 片手バランス

どちらかの手を上げて5秒



③ お尻バランス

足を床から離して5秒



④ バタ足バウンド

足を交互に曲げてバウンド10回



⑤ 背中バウンド

バウンド10回（手の動きは自由）



⑥ とび箱バウンド

後ろからお尻で乗って前に降りる



⑦ サイドローリング

お尻で横移動10回。（歩いてもOK）



⑧ すべり台

仰向けで転がる。（1往復）



⑨ スーパーマン

うつ伏せで転がって、戻る。

* 補助者1名を付けて実施することができます。補助の方法は自由です。
安全に楽しく行いましょう。



ちゃれんGトライアル

～ ボールの上に乗ったり、弾んだり、転がってみよう！～



① 片足バランス

どちらかの足を上げて5秒



② 片手バランス

どちらかの手を上げて5秒



③ お尻バランス

足を床から離して5秒



④ バタ足バウンド

足を交互に曲げてバウンド10回



⑤ 背中バウンド

バウンド10回（手の動きは自由）



⑥ とび箱バウンド

後ろからお尻で乗って前に降りる



⑦ サイドローリング

お尻で横移動10回。（歩いてもOK）



⑧ すべり台

仰向けで転がる。（1往復）



⑨ スーパーマン

うつ伏せで転がって、戻る。

* 補助者1名を付けて実施することができます。補助の方法は自由です。
安全に楽しく行いましょう。

