



# Gボールの魅力

Giant: 大きい Gymnastics: 体操 Gravity: 重力

**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



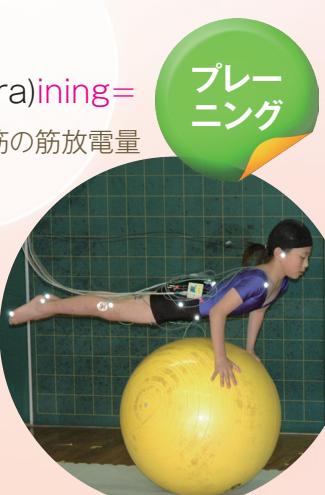
**体**が弾むと**心**が弾む

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



挑戦

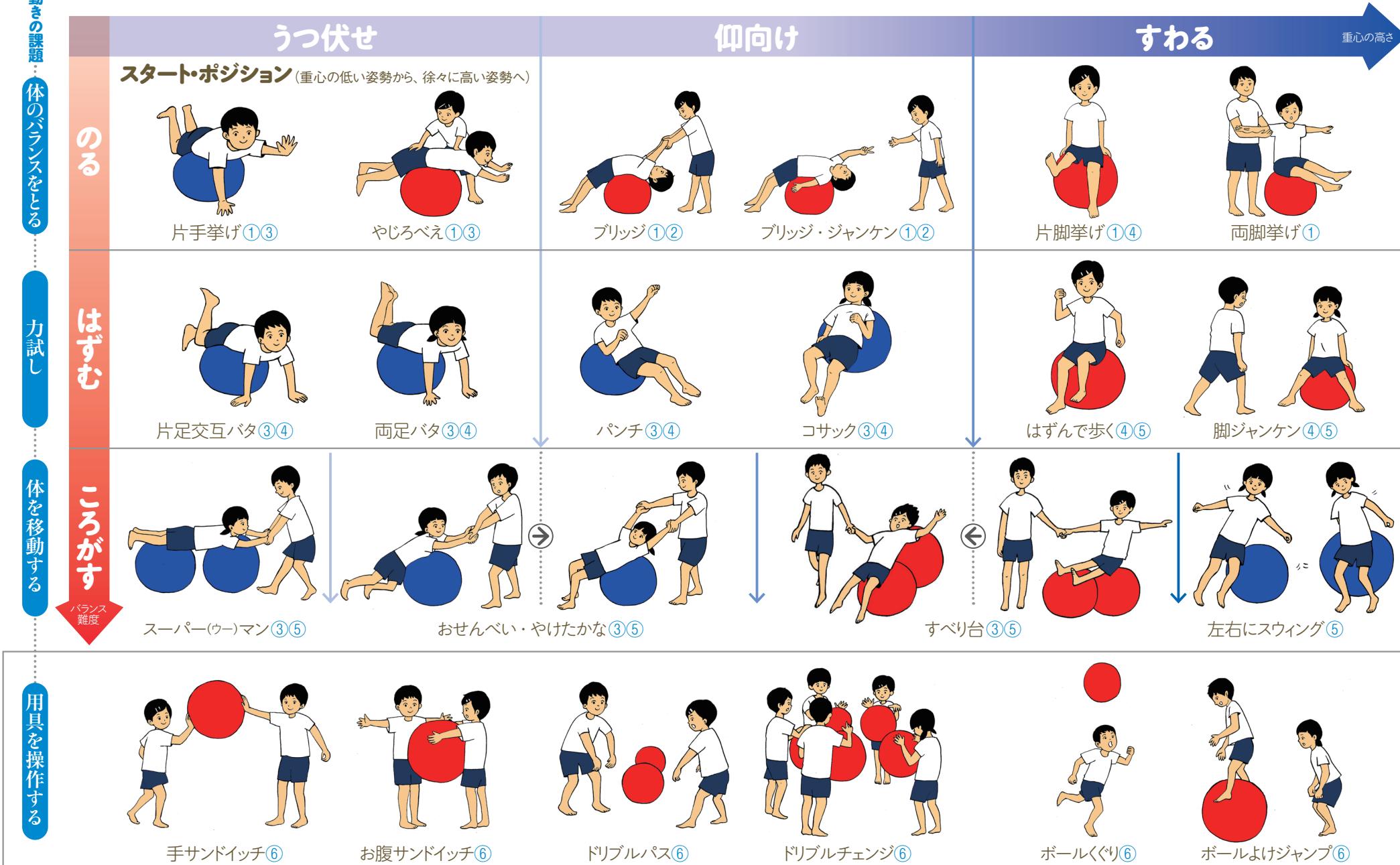
pla(y+tra)ining=  
脊柱起立筋の筋放電量



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)



運動のねらい ① 静的バランス能力 ② 体を柔らかくする ③ 体幹筋の向上 ④ 姿勢づくり ⑤ 動的バランス能力 ⑥ 巧みな動きを身に付ける