



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 動きを高める  
(気付き・交流)



協力



姿勢



挑戦

pla(y+tra)ining=  
脊柱起立筋の筋放電量

プレー  
ニング




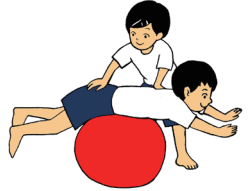
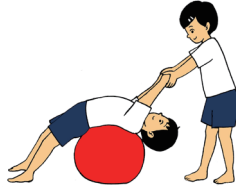
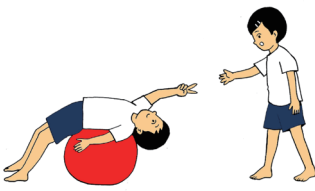

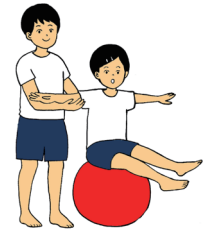





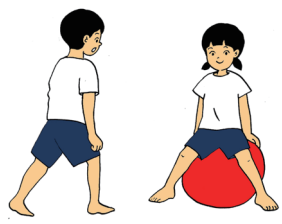
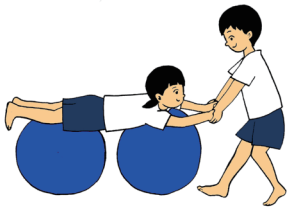
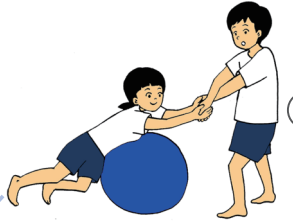
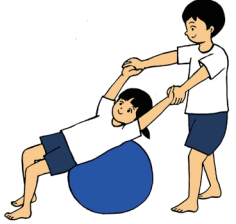
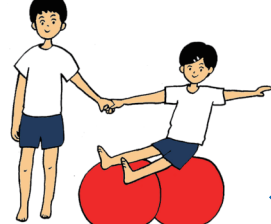
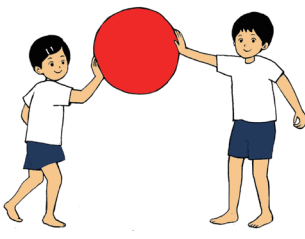
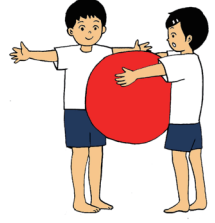
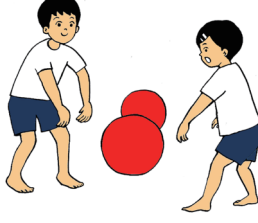
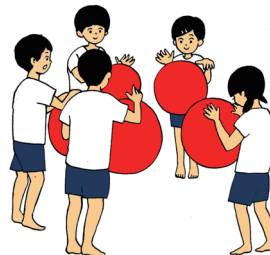

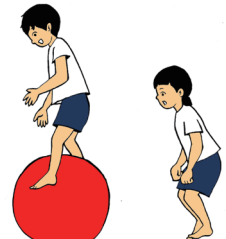
体力トレーニング



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	重心の高さ
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</p>  <p>やじろべえ①③</p>	 <p>ブリッジ①②</p>  <p>ブリッジ・ジャンケン①②</p>	 <p>片脚挙げ①④</p>  <p>両脚挙げ①</p>	
はずむ	 <p>片足交互バタ③④</p>  <p>両足バタ③④</p>	 <p>パンチ③④</p>  <p>コサック③④</p>	 <p>はずんで歩く④⑤</p>  <p>脚ジャンケン④⑤</p>	
ころがす	 <p>スーパー(ウー)マン③⑤</p>  <p>おせんべい・やけたかな③⑤</p>	 <p>すべり台③⑤</p>	 <p>左右にスウィング⑤</p>	
	 <p>手サンドイッチ⑥</p>  <p>お腹サンドイッチ⑥</p>  <p>ドリブルパス⑥</p>  <p>ドリブルチェンジ⑥</p>  <p>ボールくぐり⑥</p>  <p>ボールよけジャンプ⑥</p>			