



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



挑戦

pla(y+tra)ining=
脊柱起立筋の筋放電量

プレー
ニング



姿勢



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

重心の高さ

バランス
難度

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