



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 体の動きを高める
(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



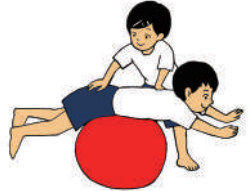
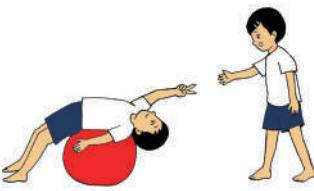
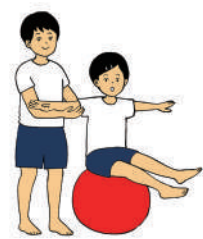
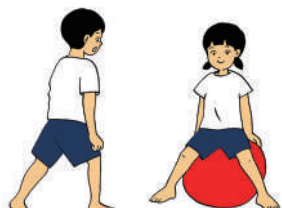
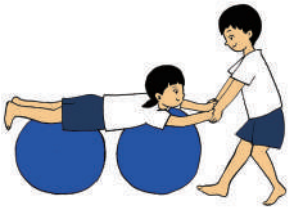
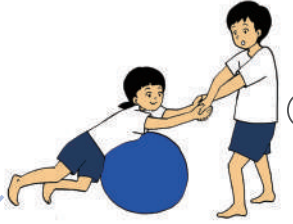
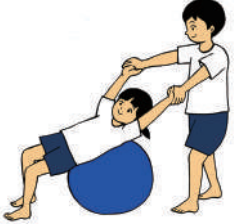
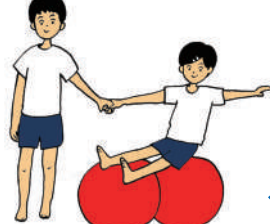
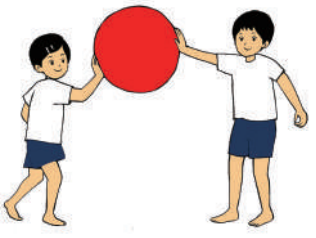
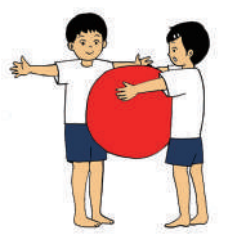
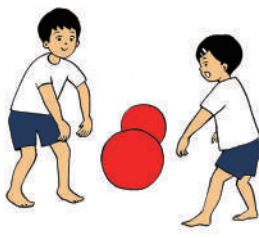
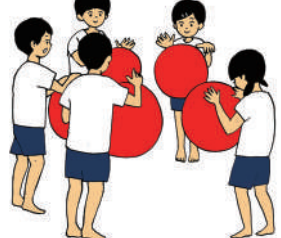
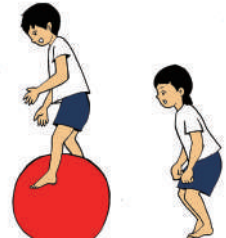
体力トレーニング



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	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	
	 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			