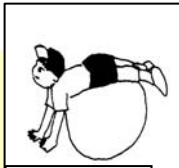


Gボールを操作する運動の例

中村小学校「平成18年度研究紀要」
「芝生で楽しく、芝生となかよく」より

■1人で楽しむ運動例

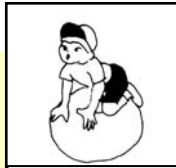
乗る



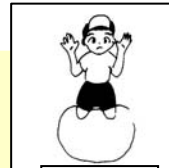
腕立て



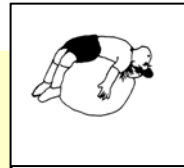
おしり



両手両足



ひざ

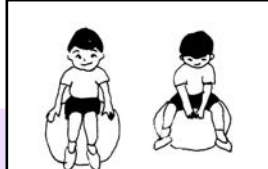


あおむけ

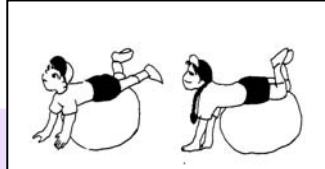
弾む



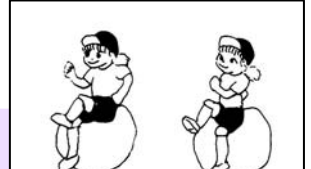
おしりで



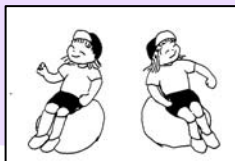
足の開閉



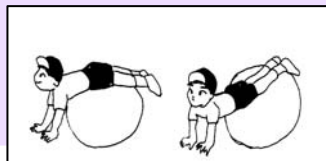
ひざの曲げ伸ばし



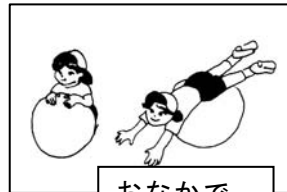
移動しながら



足を左右に



おなかで ひざで



おなかで



背中

転がる



横まわり



複数のボールを使って
スライディング



イナバウアーからブリッジ。
その後、倒立につなげる。

■グループで楽しむ運動例

みんなでバランスG
(人数を増やしていく)



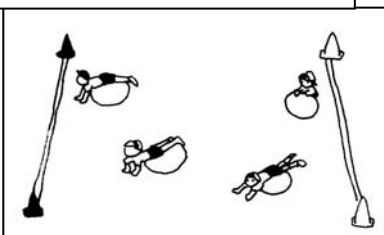
足をあげて



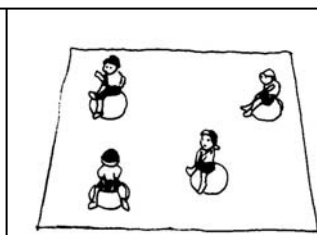
隣のボールにタッチ



ころころG
(じゃんけんをして進む)



おにごっこG
(ボールに乗って動く)



いもむし(人数を増やしていく)



いもむし(Gボールをはさんだ
まま1回り)3人以上で