いっしょに体をうごかそう！（小中学生＋保護者向け）

コーディネーショントレーニング説明

①バランストレーニング

レベル1　足（あし）を前後（ぜんご）にし、前（まえ）の足（あし）のかかとに後（うし）ろの足のつま先（さき）をつけて立（た）ちます。手（て）はこしに当（あ）てましょう。
目（め）をつぶり30秒（びょう）バランスをとりましょう。

レベル1

レベル2

レベル2　手をこしに当てて片足立（かたあしだ）ちになり、目をつぶり30秒バランスをとりましょう。

レベル3

レベル3　片足立ちになり、両手（りょうて）を開（ひら）きバランスをとりながら体（からだ）を前（まえ）に倒（たお）していきましょう。横（よこ）から見（み）ても、前（まえ）から見（み）ても「T」の字（じ）になるようにしましょう。
30秒きーぷしてみましょう。

注意点（ちゅういてん）
こけそうな時（とき）は足をつきましょう。
足をついたら元（もと）に戻（もど）ってやってみよう。
レベル3は目を開いてやりましょう。

②キャッチボール　　親子（おやこ）でやってみよう！

片手（かたて）で持（も）てるボールもしくはタオルでボールを作（つく）ります。
右手（みぎて）、左手（ひだりて）どちらの手でも投（な）げたり、取（と）ったりしましょう。
右、左、前、後、上、下といろんなところに投げてみよう。

注意点（ちゅういてん）
まわりに物（もの）を置（お）かないようにしましょう。

③ミラードリル　　親子（おやこ）でやってみよう！

かがみにうつされたようにまねをしよう。
まねをする側（がわ）、まねをされる側にわかれて走（はし）ったり、ジャンプしたり、しゃがんだり、右、左いろんな動きをしてみよう！
まねする側は、しっかりとついていきましょう。
まちがえてもOK！！　楽しみながらやってみよう。

まねする←
（あおいふく）

→まねされる
（しろいふく）