

G ボール検定 (バランスボール検定)

まずは**入門編**からチャレンジ！

課題

1 片足バランス

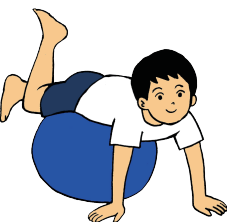
どちらか好きな方の足を床からはなし、
5秒以上バランスをとる
(手でボールを押さえていてもよい)



課題

2 バタ足バウンド

お腹でボールに乗って、足を床から浮かせて、
バタ足をしながらバウンドを行う
左右5回ずつ、計10回



課題

3 サイドローリング

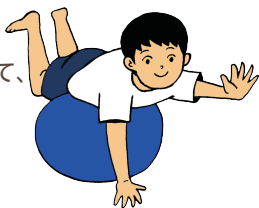
ボールに座って、左右に横移動を行う
左右5往復
(途中、手でボールを支えてもよい)



課題

4 片手バランス

ボールに腹ばいになり、足を床から浮かせて、
どちらか片方の手を床からはなし、
5秒以上バランスをとる



課題

5 背中バウンド

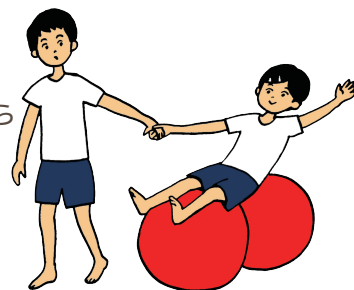
背中でバウンドしながら、左右交互に
パンチを5回ずつ、計10回連続で行う



課題

6 すべり台

補助者に手を引っ張ってもらいながら
仰向けでボール2個の上を転がり、
1往復する
(途中で向きを変えて座りなおす)



課題

7 お尻バランス

足を床からはなし、5秒以上バランスをとる
(手や足でボールを押さえていてもよい)



課題

8 足踏みバウンド

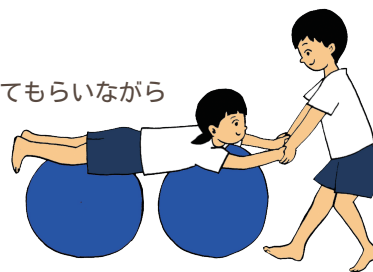
ボールに座ってバウンドしながら足踏みを行う
左右5歩ずつ、計10歩
(同じ側の手と足が一緒に上がる、
ナンバ歩きにならないように注意する)



課題

9 スーパーマン

腹ばいで補助者に手を引っ張ってもらいながら
行ったり来たりする(1往復)



課題

10 グーパーバウンド

ボールに座り、バウンドしながら
足を開いたり閉じたりする
(各5回ずつ、計10回連続)



クリアできた
課題の数

個

3個:5級
6個:4級
9個:3級

あなたは

級

10個すべてクリアできたら、
つぎは初級編にチャレンジしてみましょう！

