

# 集団遊びで心も体も元気に活動！！

ステップ1 まずはみんなでやってみよう！

「1分間 片足立ち」用意スタート！



ステップ2 もっとむずかしいぞ！

「目をとじて 片足立ち」用意スタート！



↑の結果はどうでしたか？

ステップ2は意外と「できなかつた！」という人が多いんです。  
最近「体幹トレーニング」という言葉をよく目にしますが、  
サッカー選手の長友佑都選手もこの方法を取り入れてます。

片足立ちは体のバランスだけでなく集中力も同時に養います！  
「子ども元気っ子コース」では集団遊びを通して  
《運動能力向上》、《集中力》、《協調性》を育みます！  
また、遊びの中で「元気な体」「丈夫な体」をつくりましょう！！

## 活動予定は「裏面」へ

