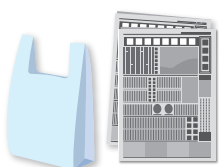


ボール体操

- 立って行う体操です。
- レジ袋と新聞紙を用意してください。

ボールの作り方

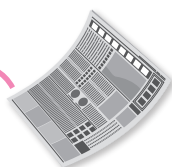


レジ袋と新聞紙
2枚を用意する

ふんわり丸める



新聞紙を
1枚丸める



上から新聞紙
1枚で包む



袋に入れ、
取っ手を結ぶ

1-1 ボールまわし(頭)

繰り返し(3回)



頭のまわりで、ボールをまわす

ボール体操

1-2 ボールまわし(お腹)

繰り返し(3回)



お腹のまわりで、ボールをまわす

1-3 ボールまわし(ひざ)

繰り返し(3回)



ひざのまわりで、ボールをまわす