

協調性とは…

体を上手に
コントロールしたり、
滑らかな動きに
必要な能力です。

体の協調性を高める

あしの体操

ひとくち
メモ 1



慣れてきたら足元を
見ないでチャレンジ
してみよう!!

パネルでチャレンジ!!

指示された数字のパネルに足を出してみましょう。

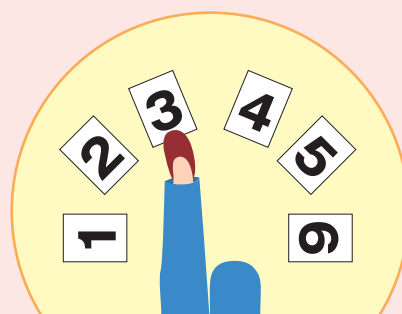
たとえば・・・

★「3」「4」のパネルを使って交互に足を出してみましょう。

★左足を「3」「2」「1」と順にパネルに出してみましょう。

続いて右足を「4」「5」「6」と順にパネルに出してみましょう。

★「1」から「6」のパネルに順に足を出してみましょう。 など



タオルまたぎ

足元にタオルを置き、お気に入りの音楽のリズムにあわせてまたいでみましょう。うまくできたら、次は両足で、またタオルを縦にしたり横にしたり、工夫しながらまたいでみましょう。

たとえば・・・

色々工夫
してみよう!!

