

一般的に風邪などの予防には、「バランスの良い食事」、「質の良い睡眠」、「適度な運動」が欠かせません。周囲の状況を確認しながら、ご家族で取り組んでみてください。

☆身体のバランスはどうか？ぶれずに動こう「ぶんぶん体操」&「バランス体操」

ぶんぶん体操

腕を横に振るイメージづくりをする。

ぶんぶん

足はパー

両手をバチン



両手を合わせ、真っすぐ胸の前で伸ばす



顔は動かさず、腕だけを左右に動かす

「足はパー」
「両手をバチン」
「手をブンブン」
顔や身体は左右に倒れないようにまっすぐ！
「1・2・3・・・」と声を出しながら10回に挑戦！
(1往復で1回ですよ♪)
英語で数えてみよう！Let's count!

バランス体操

踏み出す方の足を上げ、投げるためのバランス感覚を身につける。

1回目は右足、2回目は左足というように
バランスよく左右を使いましょう。
膝を腰の高さまで上げましょう。

できる人は、目を閉じて挑戦してみましよう。
周囲の安全に気を付けて取り組んでくださいね！



両手を広げ、片足の足で立つ



10秒間バランスを保つ

参考・引用
・一般社団法人 日本野球機構
みんなが輝く やさしいベースボール型授業 指導用教材