

正しい姿勢を学ぼう／
体力をつけよう バランスボール体幹運動

(1) ねらい

バランスボールを使い、楽しむと同時に体力をつけ、姿勢改善を促し、集中力・創造力・やる気向上に努めます。
姿勢講座も可能です。(バランスボールなし)



(2) 対象

園	小	中	高	一般
○	○	○	○	○

(3) メニュー提供者

一般社団法人 体力メンテナンス協会

(4) 形態

出前授業

(5) 関連教科等

保健体育科、特別活動、
総合的な学習(探究)の時間、
クラブ活動、親子活動、行事一般

(6) 土曜日対応

可能

(7) メニュー詳細

<体力をつけよう バランスボール体幹運動>

- ・バランスボールの正しい座り方を知ろう
- ・座って弾んでみよう
- ・手足を動かしてみよう
- ・バランスとれるかな？
- ・筋トレに挑戦！
- ・リズム運動をしてみよう

<正しい姿勢を学ぼう>…バランスボールなし

- ・正しい姿勢って何だろう？
- ・なぜ姿勢が大切なのか？
- ・体育座りの落とし穴！？
- ・姿勢と自律神経、思春期との関わりとは？
(年齢に応じた大切な話に変更可能)

(8) 関連HP

<https://lit.link/hikonebalalomisaki>

(9) 費用

謝金	応相談(学校事情による)
交通費	応相談(学校事情による)

(10) その他

申し込み この支援メニューは、しが学校支援センターを通じて申し込むかメニュー提供者のホームページまたは電話等により直接申し込んでください。

相談は、しが学校支援センターへ 電話：077-528-4654 e-mail：ma0601@pref.shiga.lg.jp