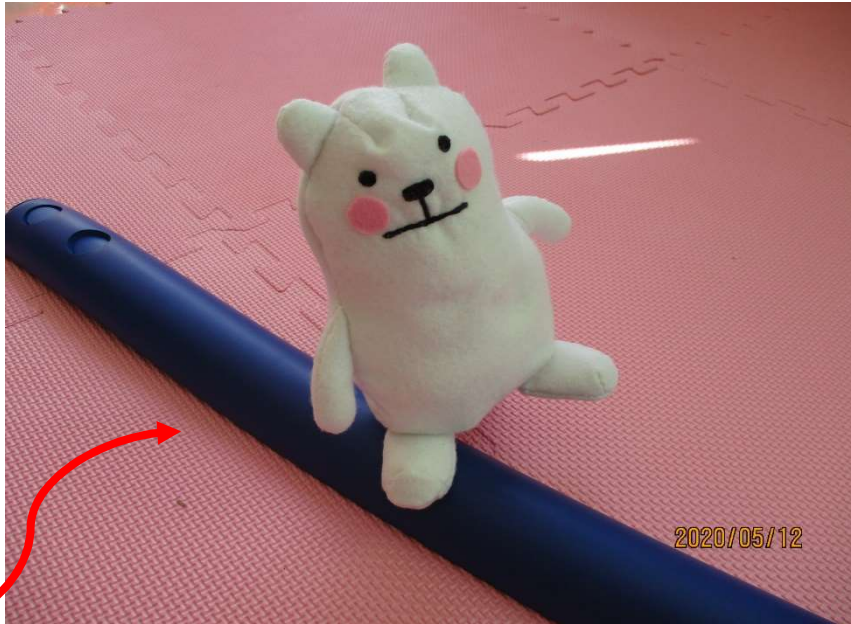




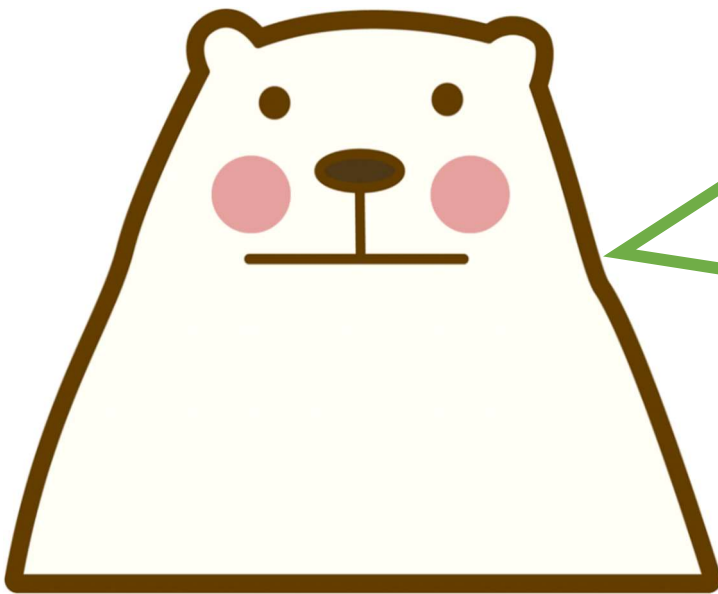
## ～おうちで運動～



のぼくが乗っている青いものは、床あおに置いて乗りバランスを取って遊ぶとあそぶスポーツイというものなんだな。

これで「バランス」「体幹たいかん」「集中力しゅうちゅうりよく」を養やしなうことが、でき

どれくらい乗れるか時間じかんを図はかって遊あそんだりつなげて遊ぶこともできるんだなあ

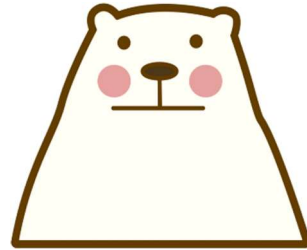


ぼくも、一家いっかで誰だれが長い間ながあいだ  
乗のってられるか勝負しょうぶしてみ  
るんだな？  
勝かつのはズバリぼくなんだな！  
みんなもやってみるんだなあ





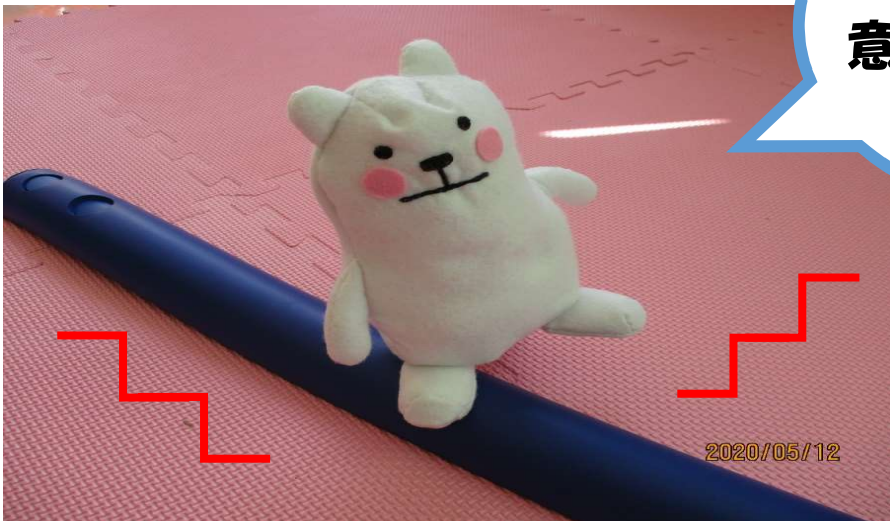
## おうちで運動



床に置いて乗り、バランスを取ることで、さまざまなスポーツで必要とされる「バランス」「体幹」「集中力」を鍛えることが出来るスポーツイを紹介しします。使う場所を選ばないため、おうちで簡単にトレーニングができます。

## 使い方

やってみると  
意外と難しいんだなあ



まずは、片足をあげてバランスをとってみよう。  
秒数を増やしたり、レールを歩きたいするとより効果的なトレーニングになるよ！

## チャレンジ

- ・家族で競い合おう  
だれが長い時間、乗ってられるかな？ 記録をして、競い合ってみよう！
- ・つなぎ合わせて遊び方無限大  
たくさんあると、つなげて遊ぶことができるよ。  
いっぱい繋げて自分だけのコースを作ってみよう！

