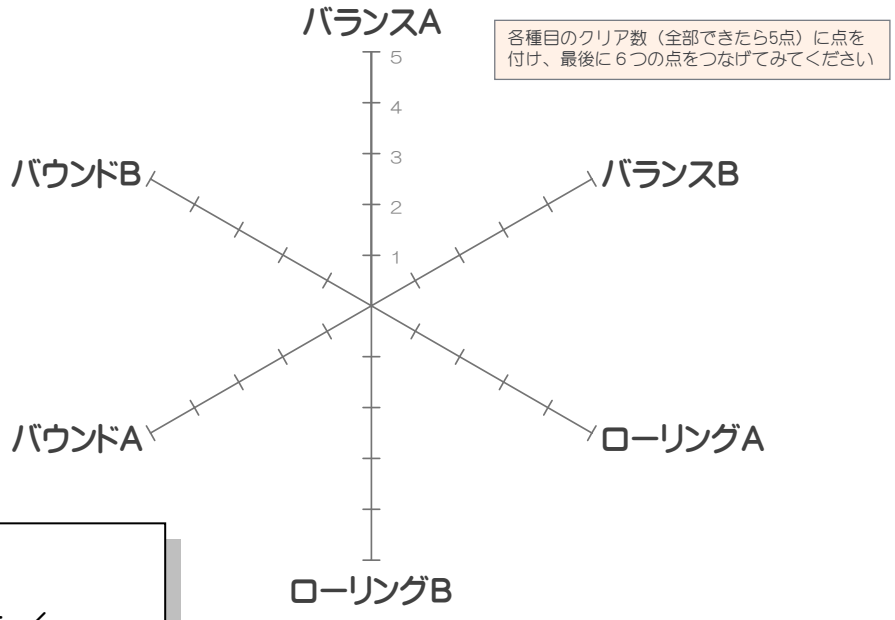
みんなでちゃれんGボール！

目指せGボールマスター

【バランスA】3秒キープ 1。片足バランス 2。お腹でバランス　<片手両足挙げ> 3。お腹でバランス　<両手両足挙げ> 4。手・膝バランス 5。手・膝バランスしながら1周	【ローリングA】 1。お尻でローリング　左右2往復 2。お腹でローリング　前後1往復（前はボールの上に膝がくるまで、後は立ち上がるところまで） 3。お腹でバタンシーソー（立ち上がる） 4。滑り台ローリング（2個）2回 5。手・膝バランス→お尻（経過するだけ） →手・膝バランス	【バウンドA】 1。お尻でグーパーバウンド3回（腕はバーグー） 2。背中でバウンド3回（立ち上がる） 3。お尻でバウンド3回 4。切り返し1回（お腹→お尻→ひねってお腹） 5。お腹→お尻→お腹→正座→お腹
【バランスB】3秒キープ 1。サイドバランス 2。ボールを頭の上にのせてバランス 3。チェアバランス 4。十字バランス 5。チェアバランス　→　十字バランス →　チェアバランス　→　十字バランス →　チェアバランス	【ローリングB】 1。サンドイッチローリング （壁とお腹でボールをはさんでまわる） 2。お腹でローリング（伏臥→仰向け→伏臥） 3。背中転がし（頭の上→おんぶ→頭の上） 4。スーパーマンローリング（2個）2回 5。滑り台ローリング（2個）2回 →スーパーマンローリング（2個）2回	【バウンドB】 1。お尻バウンドで1週 2。お腹でバタ足バウンド3回（両足そろえて） 3。お腹バウンド3回 4。お腹バウンドで1周 5。お腹4・お尻4・お腹2・お尻2 ・切り返し・切り返し

みんなでちゃれんGボール！

～目指せGボールマスター～



各種目のクリア数（全部できたら5点）に点を付け、最後に６つの点をつなげてみてください

点／３０点

お名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿