



【ルール】

- ①目を閉じて片足を自由なところに動かします
- ②同じ位置にもう一方の足を動かします

【ポイント】

最初は前後方向だけなど簡単な動きから始めます。徐々に回旋やひねりなどを入れて難しくしていきましょう

目的・効果

関節運動感覚の改善、身体認知の向上