

# バランスボール



## 【使用上の留意点】

- ・うつ伏せやおお向けで使うことができます。
- ・大玉転がしのようにも使えます。
- ・揺れが大きく感じる場合があります。小さい揺れから始めてみましょう。

## こんな学習に使用しました



うつ伏せになり、上下に跳ねて使いました。胸が広がるので、あとで痰を上手に出すことができました。  
【自立活動】



おお向けに乗ると、背中が伸びて、気持ちいいです。自立活動の始めのストレッチとして取り組みました。  
【自立活動】