

せいかい
正解は・・・！！

③ バランスボール



ボールの上へのったり、手足でおしたり引
いたりして筋力、バランス能力をきたえる
ものです。はずむ、^{ころ}転がる、^{ささ}支えるという^{とくせい}特性
を生かして^{うんどう}運動につながります。