

輪投げさくら会

輪を投げは、どのような力を活用しているのか、輪を投げるために輪を掴みます。これは指の力、握力が必要な動きです。ボールとは違った投げ方になりますが、効果的な腕の運動になります。さらによく狙う集中力と力加減も重要になってきます。

自分の力で安定する飛距離から、的棒を狙うなど考えながら行動するで脳にいい刺激になります。輪投げは楽しい、和気あいあいと声を上げながら皆さんと楽しんで 練習しております。

