

# 授業実践ギャラリー

体育

# CBAトレーニング

- CBAとは、Core、Balance、Agilityの頭文字をとったもので、体幹、バランス、敏捷性に特化したトレーニングです。



バランストレーニングではチューブを使い、負荷をかけます。体幹の強さやバランスの良さは姿勢の向上につながり、運動能力のみならず集中力の向上が期待されます。

