

～みんなで一緒にカラダ遊び～

3人以上でゲーム感覚で楽しく行える全身調整力をあげる運動です。
寒い日のウォーミングアップにも最適です！

【ムカデ】



やり方

- ① 鬼を一人決めましょう
鬼以外の人は一列になり前の人の肩を持ちます
- ② 最後尾の人が鬼にタッチされないように逃げます
※ 最後尾より前の人達も考えて動きましょう

効果

身体調整力UP
バランス能力UP

【あし文字】



やり方

- ① 片脚立ちになって、浮かしている方の脚で大きく文字を書きます
※ 脚の付け根から大きく動かしましょう

数字や英語、ひらがななどで動きが変わります
すきなものからやってみよう！

効果

バランス能力UP
下半身強化

