

～みんなで一緒にカラダ遊び～

楽しみながらバランス能力を向上させていきましょう！
外での運動の際に寒い日などはウォーミングアップにも最適です

【片脚しっぽ取り】



やり方

- ①範囲を決めます
- ②タオルをズボンを後ろに挟み、片脚立ちでタオルを取り合しましょう！
※制限時間1分間でタオルをとった人が勝ち

★2人でも大人数でもできます！！

効果

・バランス能力UP

【ラインしっぽ取り】



やり方

- ①範囲を決めます
- ②鬼を決めます
- ③逃げる方はタオルをズボンの後ろ側にはさみ片脚立ちでライン上を逃げます

鬼は片脚立ちでラインを踏まないように追いかけます

★1分間追いかけてっこをしてみましょう

効果

・バランス能力UP
・瞬発力UP

