

# ヒールタッチ

- ①右足のかかとをじく足の前に上げ、左手でタッチする。
  - ②右足を横後ろに上げ、右手でタッチする。
  - ③右足のかかとをじく足の後ろに上げ、左手でタッチして下ろす。
- ※左足も同様にする。できるだけすばやくやってみよう！！
- (右足バージョン) (左足バージョン)



# 空中腕相撲

- ①40cmから60cmくらい離れて向かい合って立ちます。  
おたがいの右手をにぎり、立った姿勢で腕相撲をします。  
ひじの高さよりうでや手首が下がった方が負けです。
  - ②左手でも行いましょう。
- ※うでの筋肉の持久力をアップさせるのに向いています。空中で行うので、バランス感覚と力試しの運動が楽しめます。





## タオルとい

- ①タオルを取り合って足を動かしてしまったほうが負けのゲームです。
- ②まず、背中合わせになって両足を開きます。2人の足の間にはタオルを開いたじょうたいで置いておきます。
- ③「よーい！どん！」の合図で、足の間にあるタオルをおたがいの片手で取り合います。
- ④おしりがぶつかったり、ぐいぐいと引っ張られたりしてもバランスをくずさないように！

よーい！！

どん！！



## ひざタッチ

- ①左手同士をつなぎ、向かい合います。
  - ②中腰になり、足を自由に動かしながら右手で相手の右ひざに先にタッチした方が勝ちです。
  - ③右手をつなぎ、同じように行います。
- ※左右前後のフットワークを軽快に行います。おたがいにげるだけではつまらないので、ジャンケンで負けた人がにげる役になるなど、役割を決めて行うのもよいでしょう。

