

☆体力要素（タイミングの良さ）

02. スタンドアップ



進め方

- ① 2人組になり、タイミングを合わせて立ち上がる。
 - ・背中合わせで、腕を組んだ状態から
 - ・背中合わせで、それぞれ腕組みをした状態から
 - ・前向きで、両手を繋いだ状態から
 - ・前向きで、両手をクロスさせて繋いだ状態から など
- ② 3人組、4人組、5人組などグループの人数を増やしな
がら、挑戦する。

アドバイス

- ・他にどんな条件が考えられるか、子ども達に考えさせるとよい。