

☆体力要素（タイミングの良さ）

03. 平均台アルファベット



進め方

- ①平均台の上に5～7人程度乗る。
- ②平均台から落ちないように、アルファベット順（または名前順や誕生日順など）に並び替える。
- ③誰かが平均台から落ちた場合、最初からやり直す。

アドバイス

- ・平均台の周りにマットを敷くなど安全対策を行う。
- ・平均台がない場合は体育館のライン上で行う。

アレンジ

- ・チームで競争したり、制限時間を設けたりする。