

☆体力要素（動きを持続する能力）

## 07. コーンタッチ



### 進め方

- ①ルールを決める。
  - ・コースをクリアするのに何秒かかるか。
  - ・制限時間内に何回タッチできるか。 など
- ②コース上にジグザグに置かれたコーンにタッチしていく。

### アレンジ

- ・タッチする場所を変える（コーンの頭→足下）。
- ・タッチできる手を指定する（右手だけ、左手だけ）。
- ・コーンの頭にカップをかぶせていく。