

☆体力要素（タイミングの良さ）

01. タオルつかみ



進め方

- ① 1人が両手にタオルを持ち、どちらか一方の手を放し、タオルを落とす。
- ② もう1人はタオルが床に落ちる前にキャッチする。

アレンジ

- ・慣れてきたら、左右の手の間隔を広げてみる。タオルの高さを変えてもよい。
- ・タオルの代わりに縄を使ってもよい。
- ・屋外で実施する場合、リレーのバトンを使ってもよい。