

☆体力要素（すばやさ）

04. ごぼうぬき



進め方

- ① 2人組になって、両足を開いて背中合わせに立つ。
- ② その間に縄を結んだ状態で置く。
- ③ リーダーが「ごぼう」と言ったら、股の間から顔をのぞかせるように体を前に倒して縄を取る。
※相手より早く縄を取った方が勝ち。

アドバイス

- ・ リーダーは、「ごま」「ゴーヤ」など「ご」のつく言葉を入れる。

アレンジ

- ・ 縄の代わりにタオルを使ってもよい。