

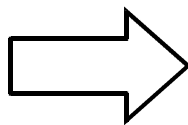
☆体力要素（すばやさ）

06. シュワッチ（凍り鬼）



進め方

- ①鬼（2～3名）、エリア（バスケットボールコート等）を決める。
- ②逃げる人は早歩き、鬼は走ってもよい。
- ③鬼にタッチされたら、その場で凍る。
※頭の上で△などを作るなどすると分かりやすい。
- ④凍った人を二人でつないだ手で囲み、下から上に持ち上げながら「シュワッチ」で助けることができる。



- ⑤「5分ごとに鬼を交代」等のルールを作り、定期的に鬼を交代するようにする。

アレンジ

- ・人数や学年により、鬼の人数やエリアを変えて行う。