

☆体力要素（力強さ）

10. 人間棒倒し



進め方

- ①ペアをつくり、お互いに向かい合って立つ。
- ②一人が直立不動の状態に倒れる。
- ③もう一人が倒れてくる人をしっかり支える。
- ④慣れてきたら、少しずつ二人の距離を広げていったり、後ろや左右に倒れたりしてみる。

アドバイス

- ・倒れる人は、支える人を信頼し、まっすぐ倒れることが大切。
- ・支える人は、絶対に倒さないように、短い距離から始める。

アレンジ

- ・支える人の人数を増やして、いろいろな方向へ倒れてみる。

