

☆体力要素（力強さ）

11. 引っ張り相撲



進め方

- ① 2人組で手を繋ぎ、体育館のライン上に立つ。
- ② 引っ張り合ったり、押し合ったりして、相手をライン上から落とす。
※手を繋ぐ代わりに、ロープやタオルの端と端を握って引っ張り合ってもよい。

アドバイス

- ・相手がライン上から落ちてすぐに手やロープ、タオル等を離さないようにする。