

☆体力要素（力強さ）

## 12. バランスボールリレー



### 進め方

- ① 7～10人でグループを作り、一列に並んで座る。
- ② 座ったままの状態、足だけを使って、バランスボールを先頭から順番に後ろへ送っていく。
- ③ バランスボールが落ちたり、地面に着いたりした場合、先頭からやり直す。

### アレンジ

- ・ 大きさの違うバランスボールを使ったり、バランスボール以外のボールを使ったりしてみる。