

☆体力要素（体の柔らかさ）

13. 壁タッチストレッチ



進め方

- ① 体育館の壁等にテープを貼り、後ろ向き、横向きなど姿勢を変えてタッチする。
- ② 高い位置に貼ってあるテープから挑戦し、徐々に低い位置に貼ってあるテープに挑戦していく。

アレンジ

- ・ 壁からどこまで離れてテープにタッチすることができるか挑戦する。