

ウ 力強い動きを高める運動

(ア) 登り棒を使って

だんご虫  
しがみついて静止

よじ登り  
手足を使って登る

両手登り  
両手だけを使って登る

足抜き回り  
登り棒を両手で支え後ろに回る。

2本棒両手登り  
両手だけを使って登る

棒渡り  
棒を水平移動する。

だんご虫リレー

- ・「ヨーイ・ドン」の合図で、各グループの先頭が登り棒にしがみついて、だんご虫になる。
- ・こらえきれなくなって地面に足がついたら、次の人にタッチして交代する。
- ・早く終わってしまったグループが負けになる。