

# 「走」のプログラム 2

## まねっこランニング



## 進め方・ルール

- 2人～4人組のグループを作り、縦一列で並ぶ。
- 先頭の人(リーダー)となって、体育館や校庭内を自由に走り、後ろの人はその動きをまねしながら走る。
- 走るペースや、曲がる、両手を広げる、しゃがむ、サイドステップを入れるなど、動きを工夫しながら走る。
- 周りのグループとぶつからないように気をつけながら走る。また後ろの人のことも思いやりながら走る。
- 時間制で先頭を交代して、色々な動きをまねしながら走る。