

「走」のプログラム 3

スペースランニング



進め方・ルール

- 校庭や体育館で20m×20m程度の走るエリアを設定する。
- 全員がそのエリア内を自由に走り回ります。
- 教師の合図で、近くの人とジャンプしてハイタッチをしたり、ジャンプして肩同士でタッチなどをする。
- 周囲の安全に気をつけて走る。