



大根抜き

- ◆ 全身運動のあそびです
- ◆ 引っ張り方に注意しましょう！

★遊び方

- ① AとBの2チームに分かれます。
- ② Aグループは（大根です）、全員で輪になって床にうつぶせで寝て手をつなぎます。（座りバージョンもあります）
- ③ BグループはAグループの足を引っ張っては離し、全員をばらばらに引き離します。離れた人は指定された場所で待ちます。
- ④ Aグループは残っている子ども同士で手をつないでも構いません。何人かと、まとまって離れた場合も手をつなぎあって頑張るようにします。
- ⑤ 時間は2分間、交替して遊びます。



※注意 【引っ張り方】

- 左右の足を同時に引っ張ること。別々に引っ張ると股関節に悪影響を与えるおそれがあります。
- つなぐ手は指を持たないようにします。
- 首から上を引っ張っては いけません。

