

# 全身むかでタイムレース



## 「むかでベルト」を手足につけ、全身をつかったむかで競走

1チーム  
5人

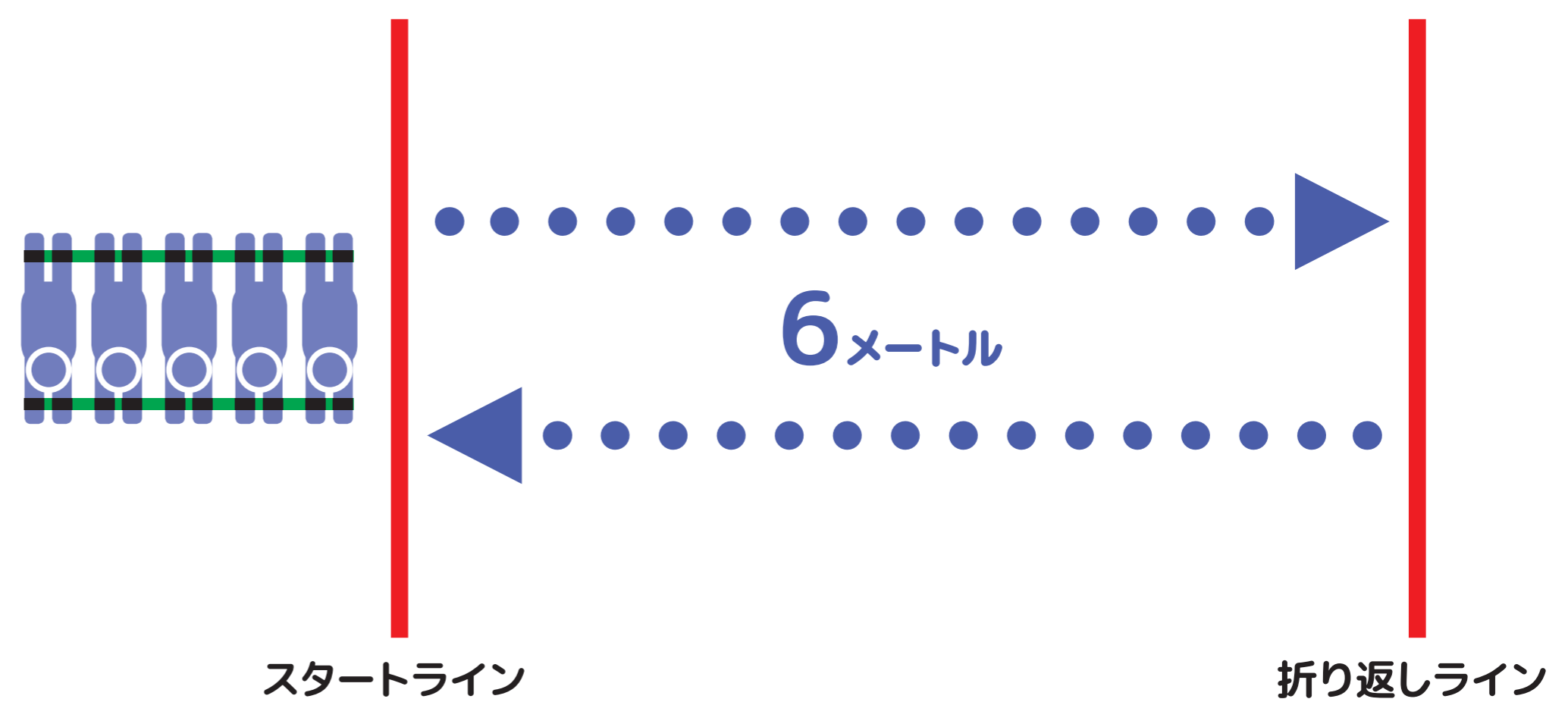


ゴールに向かって  
リズムカルに進もう!

### あそびかた

- 5人1組でチームをつくろう!
- 全員の両手首と両足首にむかでベルトをつけるよ
- スタートラインに縦1列に並んで、審判の合図でスタート!
- 折り返しラインを先頭の人  
がタッチしたら折り返して、  
スタートラインに戻ろう!

- × ベルトが外れると **アウト!**
- × 手と足が交互につかなかったとき **アウト!**



タイムを記録しよう!

- 3回チャレンジして1番早い  
タイムのチームが勝ち!

並び順を変えたりして、好タイムを狙おう!

