

A4-^{あし}足^{すもう}ふみ相撲



<やり方>

- ^{ふたりぐみ}2人組で向かいあい、^む両手をあわせてにぎりあいます
- 合図で互いの^{あし}足を^ふ踏みあみましょう
- 足を踏まれた方が、負けです

A4-足ふみ相撲

- ・かなりの運動量が期待できる
- ・なかなか難しく、激しい動きになるので、時間を決めてするのがよい（引き分けありで）

< 留意点 >

- ・手の握り方は、指を上に向けて相手に手のひらを見せるように、握りあう
- ☆右足どうしなど、踏む足を決めて行うことで、ケガの防止につながる