

じゃんけんリレー「Help!」

声を出して有酸素運動・負けるとトレーニングできます

体力向上バージョン

○スタート時 — その場 もも上げ10回

チームで回数を数え「ゴー!」などのかけ声を送り出す

○じゃんけんマンと勝負 大きな声で「じゃんけんポン」

(勝) 仲間に「ヨッシャー!」などと知らせて、じゃんけんマンの後ろを回り、次の人とハンドタッチで交代

(負) 仲間に「ヘルプ!」などと大声で助けを求める

仲間は「ラジャー!」などと答え、もも上げ10回ス

タートをして、じゃんけんマンの後ろを回ってくる

負けた人は腹筋5回行い、仲間の後ろについていき、

もう一度 もも上げスタートから繰り返す

3回連続で負けた場合は、その場 もも上げ30回で次の

人へハンドタッチをして交代

○ゴール時 — 6人全員がゴールしたら、互いにハイタッチ

や拍手をして喜び合う (アンカーはビヴス着用)

最終ゴールチームに対しては、全員で声援などを送る

※ マイナス思考・人を責めたりする発言はNGです