



ゲーム中の様子

## WATER SURVIVAL GAME

8月1日、8日、15日の3日間でウォーターサバイバルゲームを開催しました。暑さとコロナで思い切り外で遊びづらくなっているこんな時期だからこそ出来る遊びです。

金魚すくいのポイを差し込んだフェイスシールドを着けて、リュック型の水鉄砲を背負い戦いました。相手チームのポイをたくさん破った方の勝ちです。

全4回戦。初戦はみんな様子を見て遠慮がちでしたが、2回戦目以降は突撃する子が続出。それを見て後ろからこっそり狙い撃つ子も続出。最後はみんなビショビショになって涼しく終わることができました。



ゲームの装備



## 家の中で走る練習

暑さや寒さの環境によって外で走るのがつらい環境の時に家の中で出来るトレーニングです。

- ①両手を床について膝を伸ばし、つま先をつきます。
- ②お尻が上がりすぎないように注意しながらモモ上げの要領で膝を胸に引き寄せるように動きます。
- ③20秒間で出来るだけ速く動きます。

### レベル1

つま先は床を滑らせながら。胸の下と膝を伸ばしたところで着地。

### レベル2

つま先を床から浮かせながら胸の下まで引き上げて着地。その後膝を伸ばして着地。

### レベル3

つま先を床から浮かせながら胸の下まで引き上げて着地はしない。その後膝を伸ばしてから着地。