

【追加プログラム一覧】

体力要素	番号	プログラム名	関連体力要素				
			タイミング	すばやさ	持続	力強さ	柔らかさ
タイミングの良さ	1	タオルつかみ	○	○			
	2	スタンドアップ	○				
	3	平均台アルファベット	○				○
すばやさ	4	ごぼうぬき		○			○
	5	手つなぎ鬼		○			
	6	シュワッチ (凍り鬼)		○			
動きを持続する能力	7	コーンタッチ			○		
	8	バンブーダンス	○		○		
	9	ダブルダッチ	○		○		
力強さ	10	人間棒倒し				○	
	11	引っ張り相撲			○	○	
	12	バランスボールリレー				○	
体の柔らかさ	13	壁タッチストレッチ					○
	14	ボール渡し	○				○
	15	ボールキャッチ		○			○