



## 【進め方】

- ①素足になって一人ずつイスに座ります。
- ②足指の前にタオルを広げ、「ようい、ドン!!」の合図でタオルを足指でたぐり寄せます。
- ③一番早く最後までたぐり寄せた人の勝ちです。

## 目的・効果

足部の感覚向上、足指の運動性向上