

① 8の字ペットボトル ペットボトルを股の下で8の字に回す

8の字ペットボトル(20秒)

ペットボトルを股の下で8の字に回す

1 500mlペットボトル(1/3の量)を片手に持ち、両足を広めに広げてスタンバイ

2 股の下で8の字を作るように、ペットボトルを股の後ろから通し、逆の手に持ち替える

3 逆も同様、後ろから股の下に通し持ち替える

4 これを素早く20秒間繰り返す! 股の下を1回通るごとに1カウント!
※落としてしまったら、拾って続ける

② トイレtpーパータッチ 片足立ちでトイレtpーパーにおでこをタッチ

トイレtpーパータッチ

片足立ちでトイレtpーパーに頭をつける

1 最初にトイレtpーパーを積み上げ片足立ちで頭がつきそうな数を自己申告 腰に手を当ててスタンバイ

2 片足立ち(どちらでもOK) 積まれたトイレtpーパーに額をタッチ!

3 頭の高さに合わせてもう1人がどんどんトイレtpーパーを抜いていく
※腰から手を離したり、軸足がケンケンしてしまったら失格

4 体を起こし最終的に元の状態に戻れば成功! トイレtpーパーの数が少ないほど高得点!

※1人でやる場合、成功したらトイレtpーパーを1つ外して再挑戦!これを失敗するまで繰り返す

③ くるくるサークル ペットボトルの周りを足が当たらないよう回す

ぐるぐるサークル(20秒)

ペットボトルの周りを足が当たらないよう回す

1 ペットボトルを足元に置き 両手を腰に据え、両足を揃えてスタンバイ

2 片足をクロスさせるようにペットボトルの周りを1周させ、元のように足を揃える

3 逆も同じように回したあと、足を揃える

4 これを交互に20秒間素早く繰り返す 片足1周で1カウント
※回し終えた足が揃ってないとノーカウント
※ペットボトルを倒したら、戻して続ける!

右足 左足