

1 タグに慣れよう

① 握手したタグ取り

握手した状態のまま、攻める人は逆の手で相手のタグをできるだけ早くとり、頭上にタグをかかげ、「タグ」と大きな声で言う。守りの人は逆の手を額にあて、相手と頭がぶつからないようにする。



② タグとり鬼

左右の手で一本ずつ2本までとれる。
※タグの色でチーム対抗にもできる。

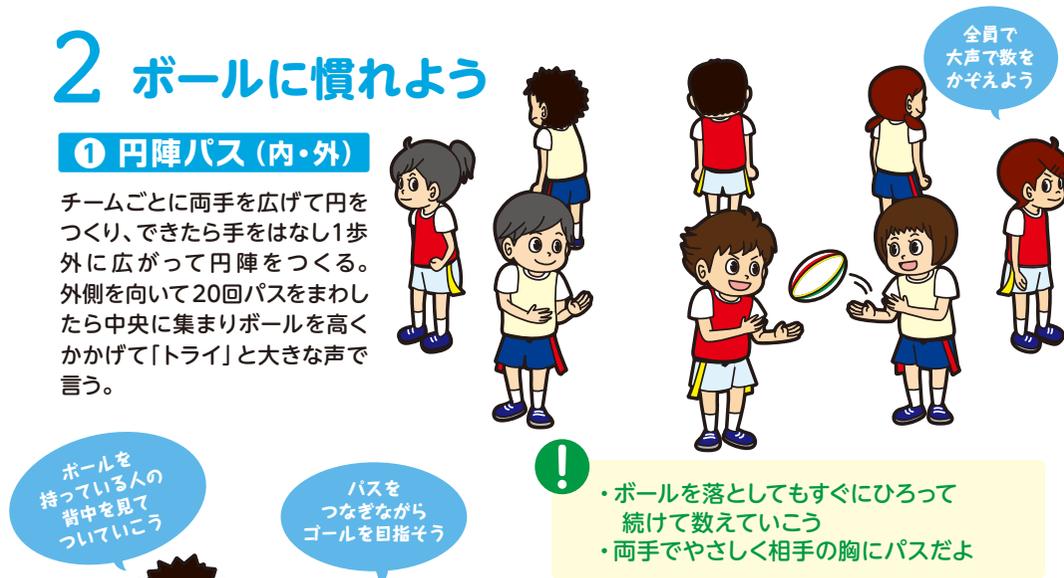
- ・タグを2本とられてもそのまま続けるよ。2本とった人はあとは逃げるだけだよ。コート半分で20人以上は入れないよ!
- ・後ろに動いたらダメだよ! ぶつかるよ!



2 ボールに慣れよう

① 円陣パス (内・外)

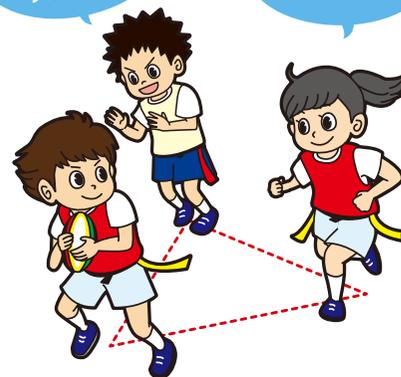
チームごとに両手を広げて円をつくり、できたら手をはなし1歩外に広がって円陣をつくる。外側を向いて20回パスをまわしたら中央に集まりボールを高くかかげて「トライ」と大きな声で言う。



- ・ボールを落としてもすぐにひろって続けて数えていこう
- ・両手でやさしく相手の胸にパスだよ

② 三角ランニング

チームで三角形を作って走りながら先頭のボールを持った人が、後ろのどちらかの人にパスをする。

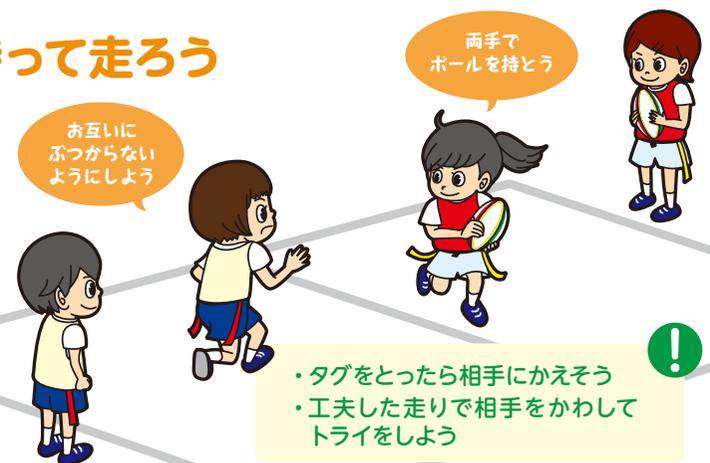


- ・パスした人は渡した人の後ろへまわろう
- ・パスする人の顔を見て、やさしくパスをしよう

3 ボールを持って走ろう

① 1対1タグとり

ゴールを目指して走るチームと、走ってくる人のタグを取るチームに分かれ1対1でタグの取り合いをする。守りをしたら攻めに並ぶ。



- ・タグをとったら相手にかえそう
- ・工夫した走りで相手をかわしてトライをしよう