

♪ すごしごし・ぺちぺち ♪

【左右違う動きを同時に行って
脳を活性！】



◆ 方法

- ① 片方の手は「グー」で太ももをさすり、もう片方の手は「パー」で太ももをたたく。
- ② 「せーの！」で左右の手をかえる。
- ③ 繰り返し行う。

◆ ポイント

- 両手同じ動きで確認してから左右違う動きを行ないましょう。
- はじめはゆっくり、徐々にペースアップしましょう。

◆ step up!!

左右の手をかえる直前に拍手を1回入れてみましょう。

