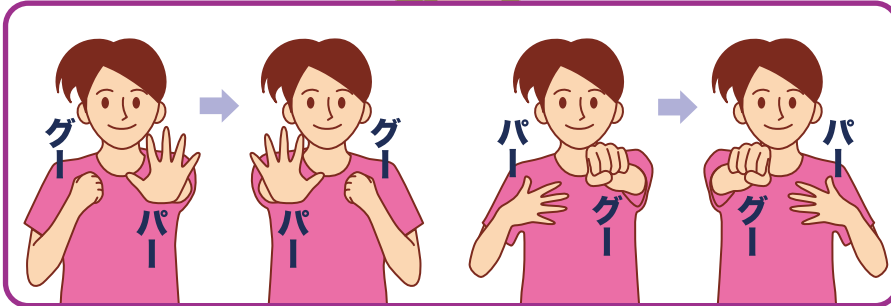


けんのう たいそう
健脳体操

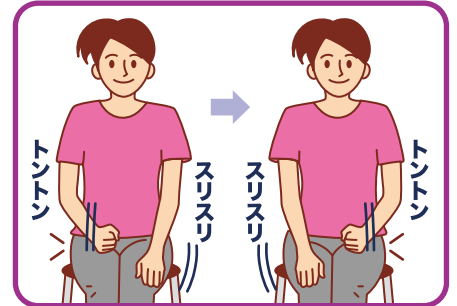


1. グーパー体操



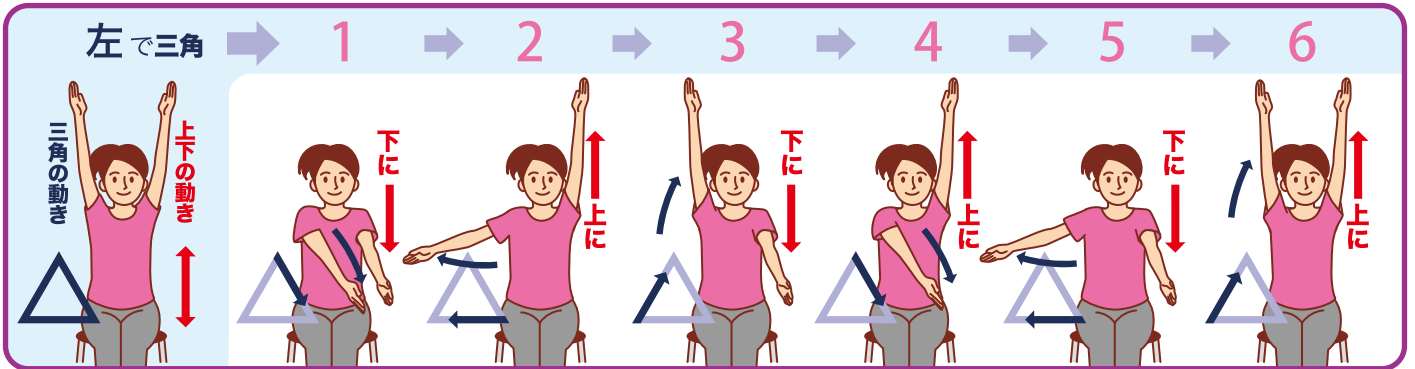
前をパー、胸をグーにしましょう。テンポよく左右入れ替えながら行ってみましょう。こんどは、前をグー、胸をパーにしてやってみましょう。

2. スリ・スリ・トン・トン



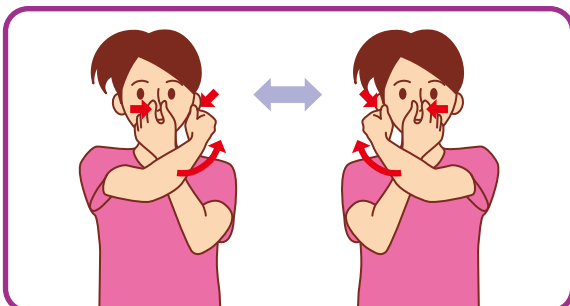
右手でももをスリスリ、左手でももをトントンしましょう。
反対も、交互に行いましょう。

3. 2拍子・3拍子



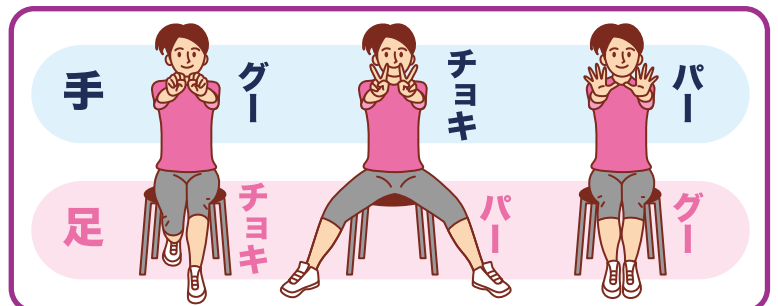
右腕を2拍子で上→下の順で動かしながら、左腕では3拍子で三角形を描くように動かしましょう。

4. 耳鼻パンパン



右手で鼻を、左手で右の耳たぶをつまみましょう。今度は反対に、左手で鼻を、右手で左の耳たぶをつまみましょう。

5. 手と足ジャンケン



大きな声と一緒に、手で「グー」「チョキ」「パー」を出しましょう。足は手に負けるものを出しましょう。

※ 健脳体操は、左右を入れ替えたりテンポを変えて行いましょう。