

こまつはつらつ 脳トレ体操



座位編



指折り体操①

①～③を声に出して数を数えながら行いましょう！

①手をパーにして親指から順番に指を曲げて、小指から指を伸ばす。



②親指を中に入れたグーにして小指から順番に指を伸ばして、親指から指を曲げる。



③片手をパーにして、もう片方の手を親指を中に入れたグーにし、両手を同時に動かす。

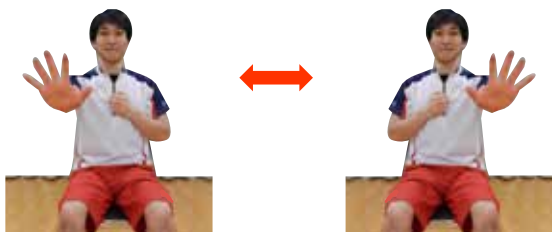


指折り体操②

指をしっかり動かし、大きな動きを意識しましょう！

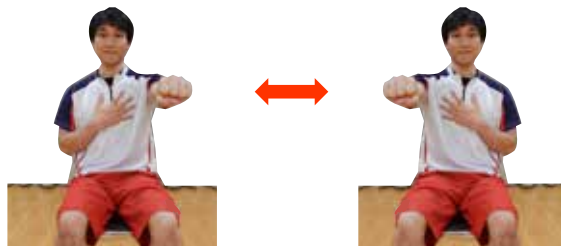
基本の動き

片方の手を前に伸ばしてパー、もう片方の手は胸に当ててグーにする。「ハイ」の合図で手を入れ替える。



ステップ①

片方の手を前に伸ばしてグー、もう片方の手は胸に当ててパーにする。「ハイ」の合図で手を入れ替える。



ステップ②

片方の手を前に伸ばして「1」にし、もう片方の手は胸に当ててパーにする。左右交互2回ずつ、合計4回手を入れ替える。4回ごとに数字を増やし、「5」まで声に出して行う。数字を変えるタイミングで「いよっ小松」のポーズも入れる。



「5」まで行き、最後は「いよっさっ！小松！」とかぶきポーズで決めましょう！



前後左右足踏み体操

合図に合わせて、元気に足踏みをしましょう！

基本の動き

合図で、次の動作をする

前に一歩出し、元の位置に戻る。

後ろに一歩出し、元の位置に戻る。

ステップ①

合図で、次の動作をする

右に一歩出し、元の位置に戻る。

左に一歩出し、元の位置に戻る。



ステップ②

上記の基本の動きとステップ①をミックスして行う。合図が「前・後ろ・右・左・春・夏・秋・冬」に増える。