

こまつはつらつ 脳トレ体操



立位編



手拍子足踏み体操

間違っても大丈夫。無理せず挑戦しましょう！

基本の動き

足踏み

1から20までの数字を声に出して数えながら足踏みをする。



ステップ③

マンボステップ

1から20まで声に出して数えながらマンボステップをする。



- ①右足を一步前に踏み込む
- ②左足をその場で足踏み
- ③右足を元の位置に戻す
- ④次は左からおこなう

ステップ①

足踏み

「基本の動き」に加え、「4」の倍数(4・8・12・16・20)で手をたたく。



ステップ④

マンボステップ

「ステップ③」の動きに加え、「4」の倍数(4・8・12・16・20)で手をたたく。



ステップ②

足踏み

「ステップ①」の動きに加え、「5」のつく数字(5・15)でも手をたたく。



ステップ⑤

マンボステップ

「ステップ④」の動きに加え、「5」のつく数字(5・15)でも手をたたく。



筋トレ足踏み体操

筋肉を意識しながら、元気よく行いましょう！

基本の動き

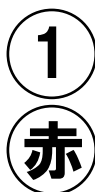
数字の合図で、次の動作をする

右足を上げる。
(5秒間1回)

左足を上げる。
(5秒間1回)

スクワットをする。
(1回)

かかとの上げ下げをする。
(両足2回)



ステップ②

「ステップ①」に加え、色で連想する「もの」を声に出してから動く。
例)赤:トマト 青:海 黄色:ひよこ 緑:きゅうり

