

# こまつはつらつ 脳トレ体操



## 座位編



### 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

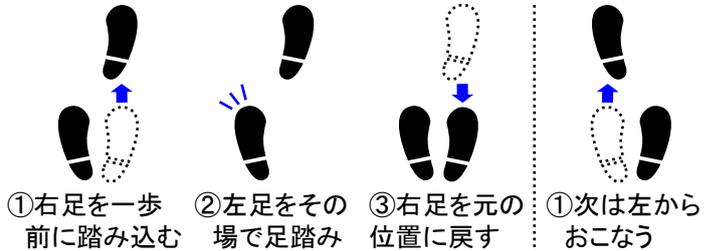
1から20までの数字を声に出して数えながら足踏みをする。



#### 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。



#### 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

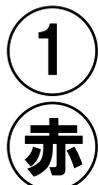
筋肉を意識しながら、元気よく行いましょう！

#### 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)



#### ステップ①

色の合図で、次の動作をする

右から足を伸ばして、上げ  
下げをする。(左右各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

