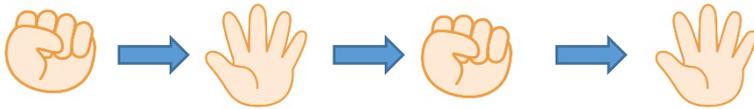


指のトレーニング

◇ 指の運動であたまとからだを鍛えます。

① ゆっくり「グー」と「パー」の運動をします。

ポイント👉 指を開いて閉じて大きくしっかり動かしましょう。



② 速く「グー」と「パー」の運動をします。

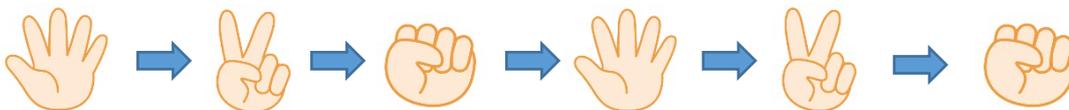
ゆっくりと速い運動を交互に行います。



③ 「グー」「チョキ」「パー」の順に行います。交互に2回行います。



④ 「パー」「チョキ」「グー」の順に行います。交互に2回行います。



体をたたく運動

◇ たたいた部位をリラックスさせます。

①肩



②胸



③腕



④背中



⑤お尻



⑥ふともも



⑦すね

