

追いかけ!

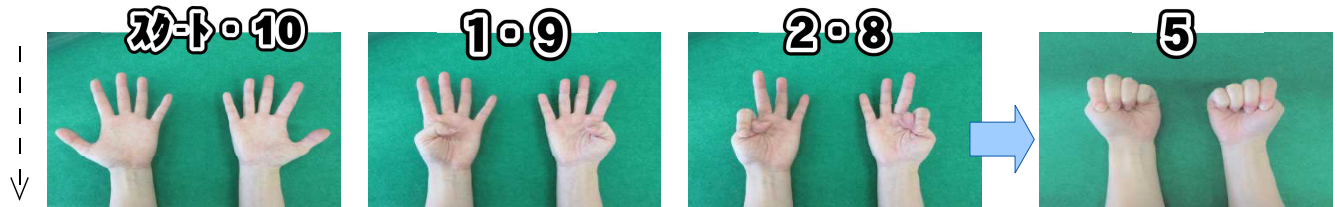
脳トレ



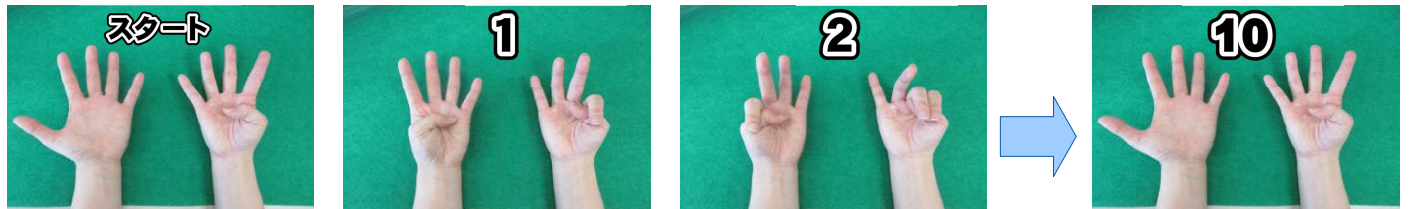
指折りレース

数を数えながら、指の曲げ伸ばしをしましょう。

①手のひらを上にして、左右同時に「1.2.3.4.5」と数えながら親指から曲げていきましょう。「6.7.8.9.10」と小指から伸ばしていきましょう。



②次は右手の親指を折り曲げ、左手はパーにした状態でスタートします。1~10まで数えながら、指の曲げ伸ばしをしましょう。



先に右手の親指を折っておきます！

右手と左手の指が1つずつ、ずれています！

左右を入れ替えるなど、難しいことにチャレンジして、楽しみましょう！(^^) /

グーで「とん・とん」パーで「すり・すり」

①右手をグーにして、右ももを「とん・とん」左手をパーにして、左ももを「すり・すり」同時に行いましょう。

②右手をパーにして、右ももを「すり・すり」左手をグーにして、左ももを「とん・とん」同時に行いましょう。



慣れてきたら



③素早く「とん・とん」「すり・すり」を入れ替えてみましょう。

とん・とん
すり・すり

→



④両手をももから離して空中で行っていきましょう！