

脳トレ

I-A①

足踏みをしながら両手指折りで
「50」まで数える

1.2.3.……48.49.50



※必ず両手一緒に指を折る

足踏みをしながら「50」まで数える
3の倍数で手をたたく

1.2.3.4.5.6.....45.46.47.48.49.50



※足はなるべく高く上げる

脳トレ

I-A③

あんたがたどこさで足踏みをし、
「さ」のとき手をたたく



※声をしっかり出して歌う

あんたがたどこさで足踏みをし、
「さ」のとき両隣の人と手を合わせる

あんたがた
どこ



さ

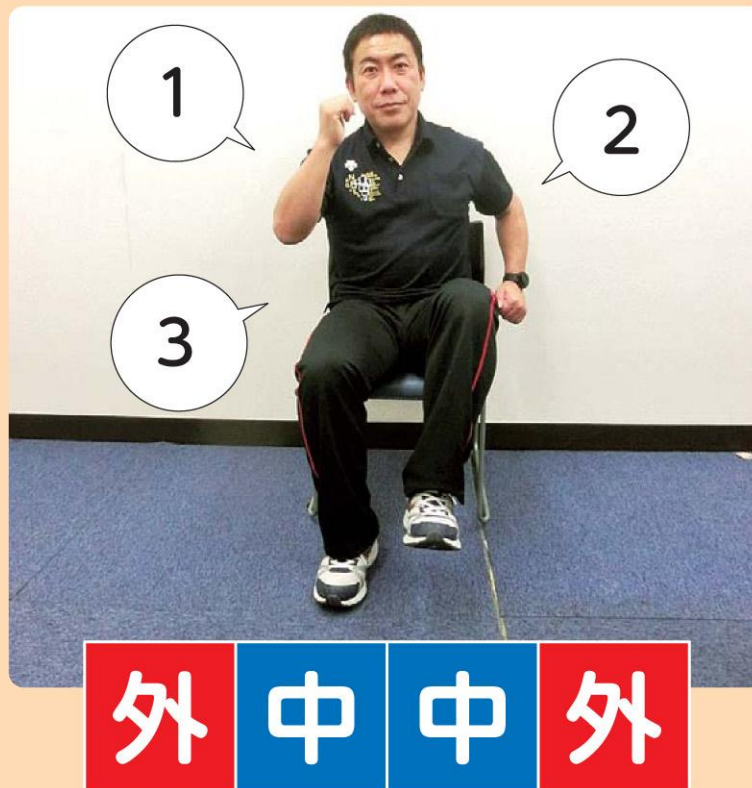


※声をしっかり出して歌う

脳トレ

I-A⑤

椅子もしくはは立って、中中外外を
踏みながら「50」まで数える



椅子もしくはは立って、中中外外を
踏み、手を付けて「50」まで数える

