

① 予防運動(コグニサイズ)

・後出しじゃんけん

方法:じゃんけん

『ポン』『ポン』

と一拍おいて、
勝つもしくは負ける。



② 予防運動(コグニサイズ)

・足の運動 + 手拍子

①



②



③



④



①～④を20まで行い、**3の倍数の時に手拍子**をしましょう。

③ 予防運動(コグニサイズ)

・グーパー運動

方法:突き出すほうの手は
パーにします。
胸に引く法の手は
グーにします。

リズムを一定で行います。

