

# かんたん「脳活」運動



みんなてんきょう

【脳トレ効果】 認知機能の向上・記憶力、注意力UP・疲労回復

## ☆足指トレーニング（グー・チョキ・パー）

【グー】  
ボコボコですか？

【チョキ】  
指パッチンでき  
ますか？

【パー】  
開きますか？



ポイントをおさえて、毎日コツコツ 10セット

## ☆手の指トレーニング 「10」まで数えよう



①両手一緒に「親指」から同時に数えよう

※「6」のときは、「小指」から広げて数えよう

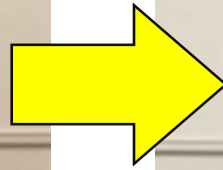
②両手一緒に「小指」から同時に数えよう

※「6」のときは、「親指」から広げて数えよう

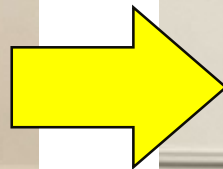
③右手は「親指」から、左手は「小指」から数えよう

※右手は「小指」から、左手は「小指」でもチャレンジ♪

# ☆手・足リズムトレーニング 順番にやってみよう♪



伸ばした手を「パー」、胸の前の手を「グー」にします。  
同時に左右の手を入れ替えましょう♪ 連続10回チャレンジ！！



伸ばした手を「グー」、胸の前の手を「パー」にします。  
同時に左右の手を入れ替えましょう♪ 連続10回チャレンジ！！

## 活性化 チャレンジ

プラス①左右の手を入れ替える前に「手拍子」  
プラス②「足踏み」しながらチャレンジ

元気になる「脳活！」やってみてください



みんなて春をつくらう