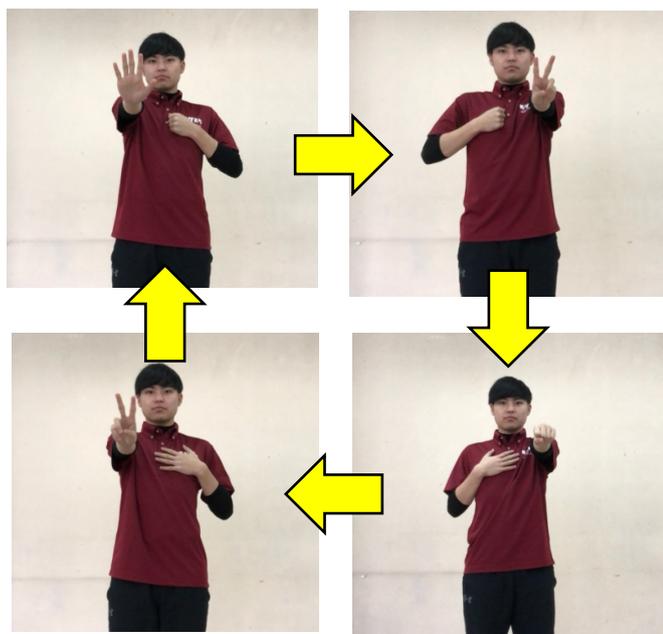


～全集中でトレーニング！①～

今回はしっかり頭を使いながら集中して行わなければならない手を使った運動を紹介していきます！
リズムカルにできるとよりいいかも！

【グーチョキパー運動】



やり方

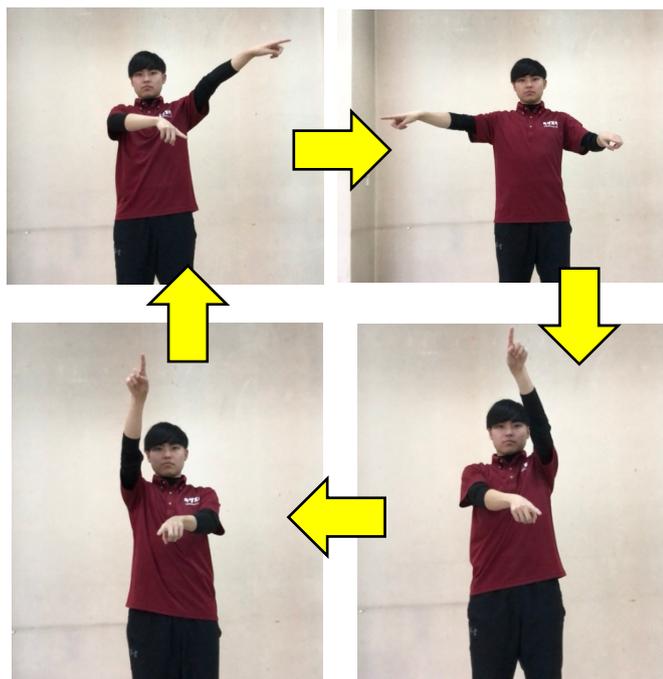
- ①右手はパー左手はグー
- ②右手はグー左手はチョキ
- ③右手はチョキ左手はパー
- ④右手はパー左手はグー

①から④の順番で手の形を変えていき、それと同時に手を前に胸に順番に変えていきます。

効果

集中力の向上

【図形描き運動】



やり方

右手で三角形を左手で四角形を同時に空描きします。

1.2.3.4と口に出しながら行くと、より頭を使うので効果的です！

効果

集中力の向上

