

～集中カトレーニング～

手の運動で集中力を高めます。
座った状態でできるのでどなたでも行いやすいです。

【ジャンケントレーニング】



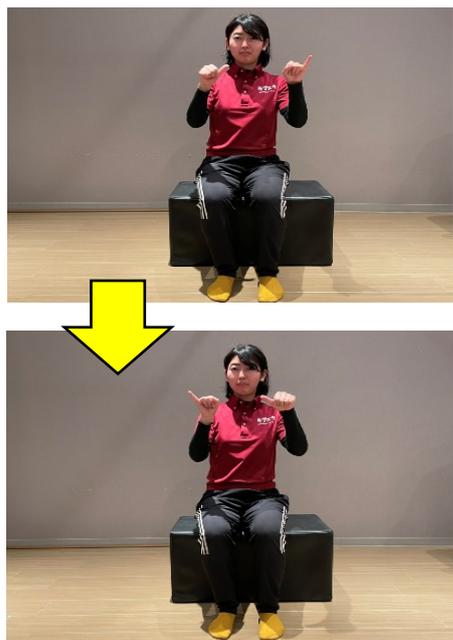
やり方

- ①右手を「グー→チョキ→パー」の順番に動かします。
 - ②左手は右手に負ける手を出します。
- ※30秒間できるだけ早く行います。
手を反対にしても行ってみてください。

効果

集中力向上
手指の運動
脳トレーニング

【によきによきトレーニング】



やり方

- ①右手の親指、左手の小指を立てます。
 - ②右手の小指、左手の親指を立てます。
 - ③①と②を交互にリズムよく行います。
- ※30秒間できるだけ早く行います。

効果

集中力向上
手指の運動
脳トレーニング

