

やるばい！ おむら元気体操 第2弾！



コグニサイズ編

ゲーム感覚で
楽しく脳トレ！

コグニサイズとは？

- ・コグニッション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語
- ・体を動かしながら頭も使う運動を行うことで、脳と体の機能を効果的に向上させる

①グーパー1



右手をグー、左手をパーにして
かけ声で入れ替える

なれてきたら早く！

②グーパー2



足ぶみしながら右手をグー、左手をパーにして
かけ声で入れ替える

1,2,1,2・・・
リズムよく♪

足ぶみ、
足ぶみ！

③グーパー3



足ぶみしながら右手を胸前で
グー、左手を前に出してパー
にして、かけ声で入れ替える

次は、胸前でパー、
グーで前に出して！

④トントンすりすり

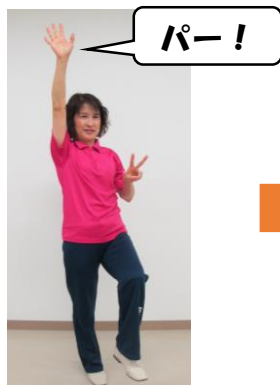


右手はグーでモモをたたき、左手はパーで
モモをさする
かけ声で右と左を入れ替える

右手すりすり、
左手トントン

左手
すりすり

⑤ チョキパー



足ぶみしながら右手を胸前で
チョキ、左手を上にあげてパーにして、
かけ声で入れ替える

次は、右手を胸前でパー、左手を上上げて
チョキにして、かけ声で入れ替える

⑥ グーチョキパー



足ぶみしながら右手はパーで上、
左手はチョキで横にして、かけ
声で、左右を入れ替える

足ぶみ、
足ぶみ

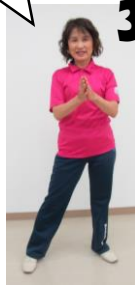


足ぶみしながら右手はチョキで
上、左手はパーで横にして、
かけ声で左右を入れ替える

⑦ ステップ



2

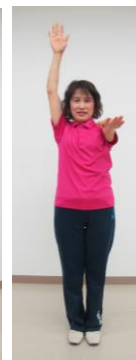
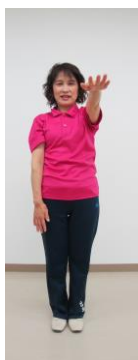


たたく!

左右にステップしながら、1~30まで数え、
3の倍数で手をたたく

1,2,**3**,4,5,**6**,7,8,**9**

⑧ 2拍子3拍子



両手バンザイから右手は
2拍子、左手は**3拍子**で
同時に動かす

次は右手は**3拍子**、左手は
2拍子で同時に動かす