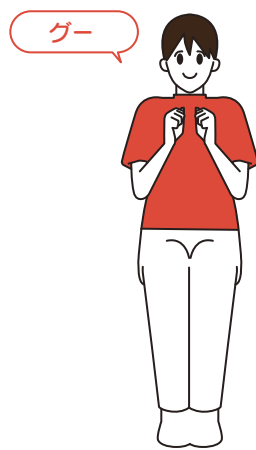


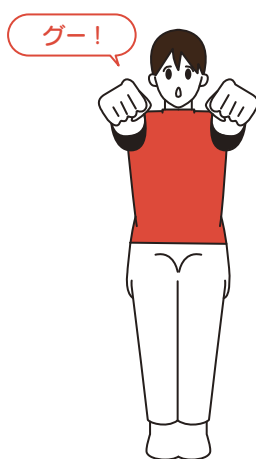
# 01 / グーからパー

- 1 両手をグーにした状態で胸の前に構えます。
- 2 掛け声に合わせて胸の前から腕を前方へ伸ばし手をパーに広げます
- 3 ①と②で1回とし、これを10~20回行います。



# 02 / パーからグー

- 1 両手をパーにした状態で胸の前に構えます
- 2 掛け声に合わせて胸の前から腕を前方へ伸ばし手をグーに握ります
- 3 ①と②で1回とし、これを10~20回行います。



## グーパー体操

手足の運動は脳の活性化によいと言われています。さらに、手足を動かすことでより効果が得られるとも言われています。脳の活性化のために、座って簡単にできる「グーパー体操」をご紹介します

### Point!

- ★さらに効果的にするために、パターン1と2を組み合わせることをおすすめします。その際10回行う場合には、初めの5回はパターン1、残りの5回はパターン2を行います。
- ★掛け声は回数を数えながら行ってもよいですし、「グー、パー」という風に指の動きを声に出して行ってもよいです。