

【ニーサン体操（手足編）】

手と足、同時に違う動き（デュアルタスク）をすることで脳に刺激が行き、脳活性することができます。座りながらできる簡単な脳トレ体操です。

10カウント数えます。（早ければ早いほど難易度が上がります）

手はグー⇒パーの2拍子、足はパー⇒パー⇒グーの3拍子で進みます。

10カウントではなく歌にあわせてもOK！！



① 手：グー 足：パー



② 手：パー 足：パー



③ 手：グー 足：グー



④ 手：パー 足：パー



⑤ 手：グー 足：パー



⑥ 手：パー 足：グー

⑦ 手：グー 足：パー

⑧ 手：パー 足：パー

⑨ 手：グー 足：グー

⑩ 手：パー 足：パー