

準備体操 脳トレ 『十二支』

十二支を大きな声で唱えながらテンポに合わせて

①右手をグーにして胸の前、左手はパーにして前に出す。



子（ね）！

②左手をグーにして胸の前、右手はパーにして前に出す。



丑（うし）！

①②を繰り返す。



寅（とら）



卯（う）

※自分の干支が来た場合、前に出すパーをチョキに変える。



辰（たつ）

⇒今年の干支、来年の干支、などチョキをだすタイミングを変えたり速度を速めたりして
難易度を上げる

担当職員：伊勢・松尾・山本