

【足じゃんけん体操】

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。

足で グー⇒チョキ⇒パー を3回ループします。

チョキの時の前に出す足は左右交互に出します。

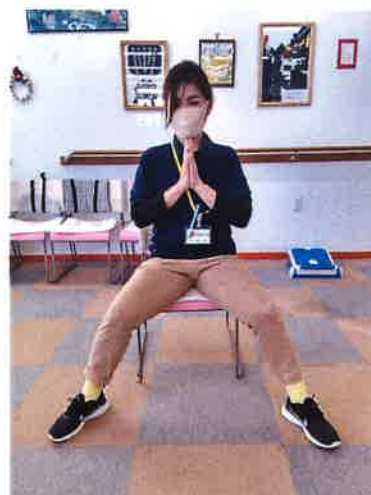
パーの時に同時に手をたたきます。



①グー



②チョキ（右足前）



③パー（手をたたく）



④グー



⑤チョキ（左足前）



⑥パー（手をたたく）

⑦⑧⑨は①②③と一緒に

※手をたたくタイミングを、グーにしたりチョキにしたり。速さを変えたりして難易度を上げます。