



### 左右別々の手の動きを試みよう！

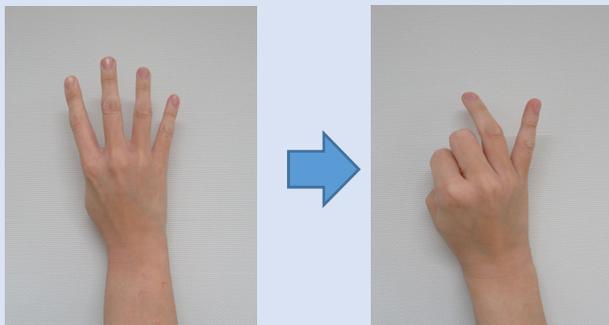
右手:1~10の指折り

左手:グーパー

★ポイント

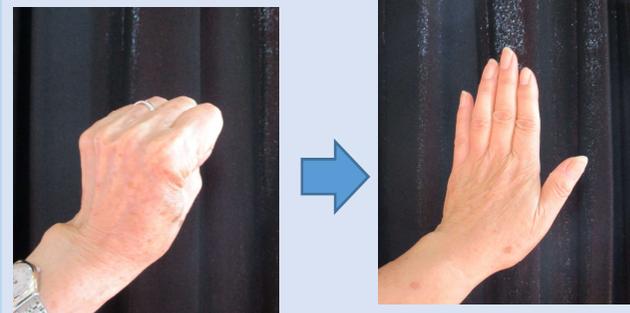
盛り上がり状態をみながら、声を出して数を数えながら行ったり、左右交換したり、グーパーをグーパーチョキにしたい色々アレンジしてみましょう！

#### 右手



1本ずつ指折りしよう！

#### 左手



グー！パー！グー！パー！

### 手と足、別々の動きを試みよう！

足:股関節を意識して足を開く→閉じる  
手:両腕を上へ上げる→肩の高さまで下ろす  
(手足が別々の動きになります)

★ポイント

いきなりは難しいので、まず足だけ、次に手だけと順番にやっていきましょう。最後にゆっくり手と足を一緒に動かしてみましょう！慣れてきたら歌に合わせてやってみるのもいいですね！

#### 足



#### 手



声を出してリズムよく行っていきましょう！

#### 手足両方

