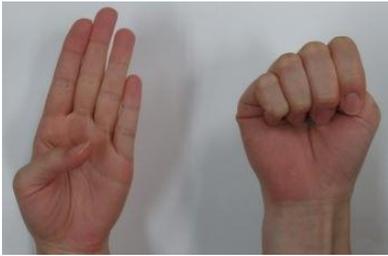


# 手指体操



片手はグーとパーの繰り返し。  
もう片方の手は1、2、3、と10まで  
数えましょう。

- ①「1」と数えながら左手は指折り、  
右手はグー。



- ②「2」と数えながら左手は次の指折り、  
右手はパー。



- ③「3」と数えながら左手は次の指折り、  
右手はグー。



- ④4、5、、、と10まで続ける。



10まで数えたら、  
次は左右の手を変えてみてください。

前に出す手をパーにして、  
胸に当てる方をグーにして、  
右手と左手を交互に前に出しましょう。

- ①右手はパーで前に出し、左手はグーで胸に当てる。



- ②左手はパーで前に出し、右手はグーで胸に当てる。



慣れたら、前を出す方をグー、  
胸に当てる方をパーに変えてみてください。

歌いながらやってみましょう。

♪もしもしカメよ～カメさんよ～  
世界のうちでお前こそ～  
歩みののろいものはない～  
どうしてこんなにのろいのか～♪

