

指体操

声に出して数えましょう。

できなくても大丈夫です！

できない時が一番脳にいいんです♪

①指折り体操

★☆☆難易度 1

親指から小指まで
声に出して数えながら
曲げて開く。

1



2



3



4

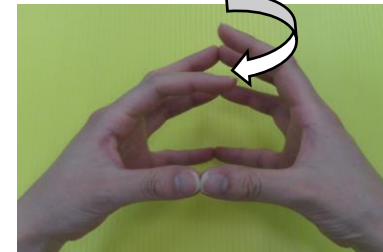
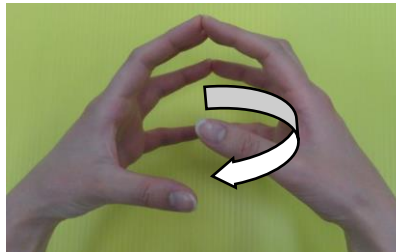


5



②指回し体操 ★★☆☆難易度 2

両手の指先を合わせドーム型を作り、
親指から順に指が触れないように回す。



慣れてきたら
反対回しに挑戦です！

③親指入れ替え体操 ★★★★★難易度 3

(1)右手の親指を他の指の内側に入れたグーと、
左手の親指を他の指の外側に出したグーを作る。

(2)握り直すごとに一度パーにして、
グーの形を入れ替える。

(3) 1, 2 と掛け声を出しながら10回繰り返す。

親指の次は人差し指...というように、小指まで順番に回しましょう

1



親指を入れ替える

2



繰り返す

できるようになったら、歌を歌いながらやってみましょう♪