

# ♪ とんとん・すりすり ♪

【左右違う動きを同時に行って  
脳を活性！】



## ◆ 方法

- ① 片方の手は「グー」で太ももをたたき、もう片方の手は「パー」で太ももをさする。
- ② 「せーの！」で左右の手をかえる。
- ③ 繰り返し行う。

## ◆ ポイント

- 両手同じ動きで確認してから左右違う動きを行ないましょう。
- はじめはゆっくり、徐々にペースアップしましょう。

## ◆ step up!!

左右の手をかえる直前に拍手を1回入れてみましょう。

