

2人でやってみよう！体幹トレとリズム運動

- ① 地面に+印を付けよう！
(ひもで作ってもOK)



- ② 二人で向かい合って立ちましょう。
この時、立ち位置は交互になります。



- ③ 「あんたがたどこさ」の曲のリズムに合わせて、前後左右にジャンプ移動します。
歌詞が「さ」の所は前後移動、そのほかは左右移動となります。



- ④ 相手とぶつからないように出来れば、成功！



- ⑤ 体幹とリズム感を養いましょう！脳トレにもなりますよ。

<初級>

- ① 一人でやってみよう！



<中級>

- ① 2人で向かい合ってやってみよう！



<上級>

- ① 一人が後ろ向きになってやってみよう！



<超上級>

- ① 二人とも後ろ向きで挑戦してみよう！

