

# アタマとカラダ、 同時アクション



## 集中力 UP!

寒い季節はカラダもアタマもかたくなりがち、運動で身体を温めて、頭も活性化させましょう。★最後に脳トレアクションもついてるよ!

### アクション1



最初は片足バランスです。  
手を腰に当てて片足を上げて  
1.2.3.4.5.6.7  
8で足を踏みかえて、また  
1.2.3.4.5.6.7  
バランスに自信がない  
人は、壁に手をつけても  
OKだよ!



### アクション2

次は内モモを伸ばしましょう。  
両手をそろえて下から左右に  
振り上げます。  
1.2で左、3.4で戻す。  
5.6で右、7.8で戻す。  
腕と反対の足が自然と  
伸びるので内モモを意識  
してしっかり足を  
開きましょう。



体全体をつかって  
振り子のようにね☆

### アクション3



続いて腕と背中との運動。  
胸の前に両腕を伸ばして  
クロス。そのあと後ろに

引いて胸をちょっと  
前に出す。肩甲骨を  
寄せる感じね。  
1.2でクロス。  
3.4で引く。  
ヒーローの变身ポーズ  
みたいですね。



### アクション4

最後は脳トレアクションです。  
両手を前にのばして拍手を  
ぱん! 開く時には片手を  
グー、もう片方をチョキ  
にします。もう一度ぱん  
そしたらグーとチョキを  
入れ替えます。



1.2でぱん、3.4で開く。  
5.6でぱん、7.8は手を  
入れ替えて開く。  
間違わずにできるかな?

