

体操のメニュー

1、ステップ	8種	4、足じゃんけん	5種
2、トントン・スリスリ	2種	5、ハナ・ミミ	4種
3、グー・パー	9種		合計28種

ステップ

- 数をかぞえながら
足踏み



1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10 ・ ・ ・ ・ ・ 30

ステッププラス①

- 数をかぞえながら
足踏み
- 手拍子を加える



1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10 ・ ・ ・ ・ ・ 30

ステッププラス②

- 数をかぞえながら
足踏み
- 2の倍数で手拍子



1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10 ・ 30

ステッププラス③

- 数をかぞえながら
足踏み
- 3の倍数で手拍子



1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10 ・ 30

ステッププラス④

- 数をかぞえながら
足踏み
- 5の倍数で
足を横に出す



1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10 ・ 30

ステッププラス⑤

- 数をかぞえながら
足踏み
- 3の倍数で手拍子
- 5の倍数で横ステップ



1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10 ・ 30

ステッププラス⑥

- 数をかぞえながら
足踏み
- 4の倍数は声に出さず、
膝を高く上げる。



1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10 ・ 30

ステッププラス⑦

- 数をかぞえながら
足踏み
- 4の倍数は声に出さず、
膝を高く上げる。
- 4の倍数で手拍子



1・2・3・4・5・6・7・8・9・10・・・・・30

トントン・スリスリ

- ・グーで膝を叩く
- ・パーで膝をさする
- ・合図で入れ替える
(今回は10秒ごと)



1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10 ・ 30

トントン・スリスリ②

- ・ **パー** で膝を叩く
- ・ **グー** で膝をさする
- ・ 合図で入れ替える
(今回は10秒ごと)



1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10 ・ 30

グー・パー

- ・グーを正面に出す
- ・パーを胸に当てる
- ・交互に入れ替える



1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10 ・ 30

グー・パー②

- ・グーを正面に出す
- ・パーを胸に当てる
- ・交互に入れ替える
- ・入れ替える間に手拍子



1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10 ・ 30

グー・パー③

- ・グーを正面に出す
- ・パーを胸に当てる
- ・交互に入れ替える
- ・入れ替える間に膝をたたく



1・2・3・4・5・6・7・8・9・10・・・・・・・・・・30

グー・パー④

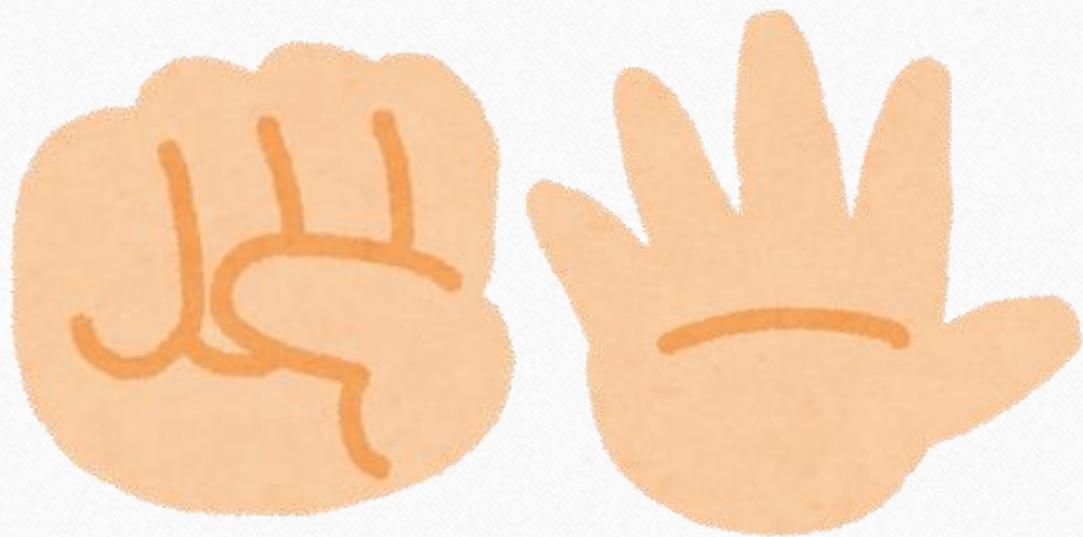
- ・グーを正面に出す
- ・パーを胸に当てる
- ・交互に入れ替える
- ・足踏みを加える



1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10 ・ 30

パー・グー

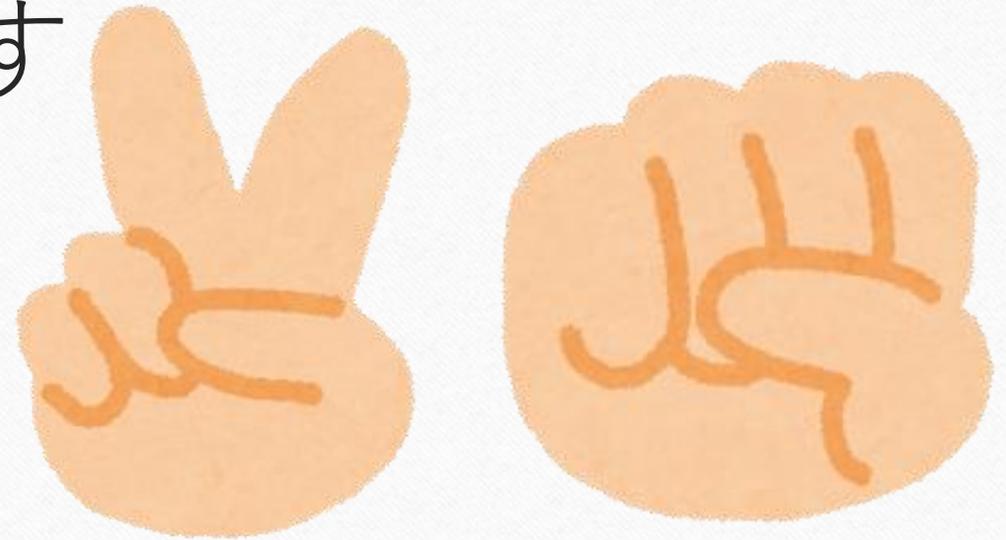
- パーを正面に出す
- グーを胸に当てる
- 交互に入れ替える



1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10 ・ 30

チヨキ・グー

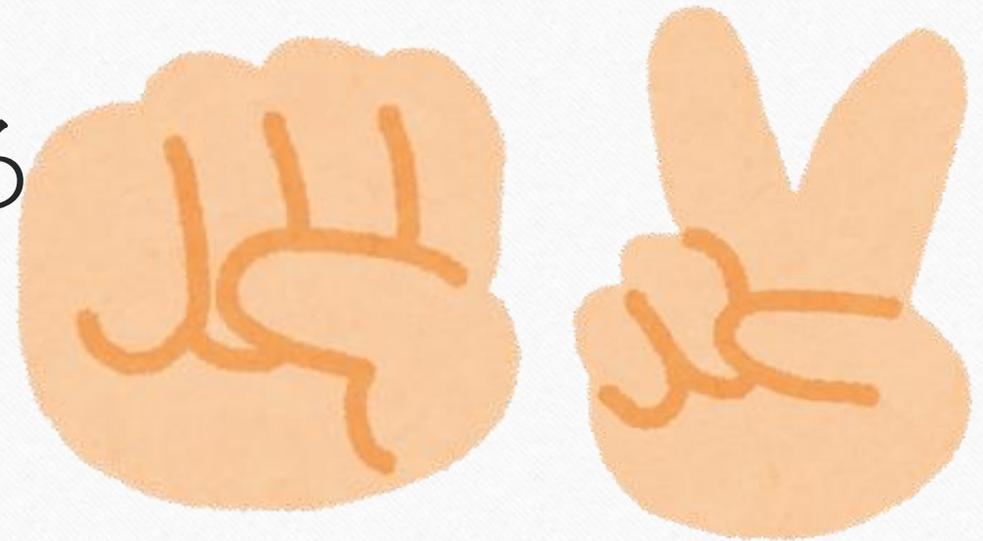
- チヨキを正面に出す
- グーを胸に当てる
- 交互に入れ替える



1・2・3・4・5・6・7・8・9・10・・・・・30

グー・チョキ

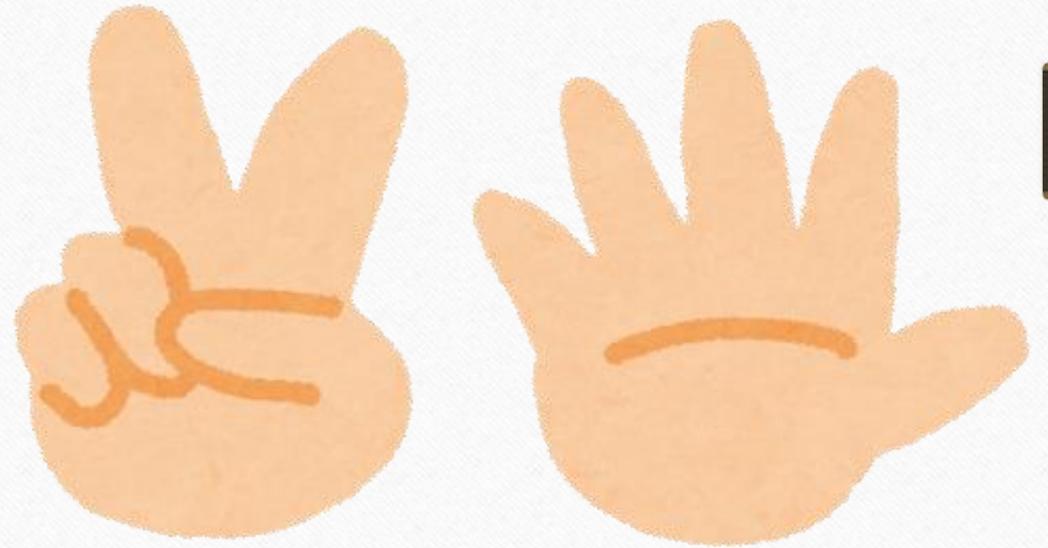
- ・ **グ**ーを正面に出す
- ・ **チ**ョ**キ**を胸に当てる
- ・ 交互に入れ替える



1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10 ・ 30

チヨキ・パー

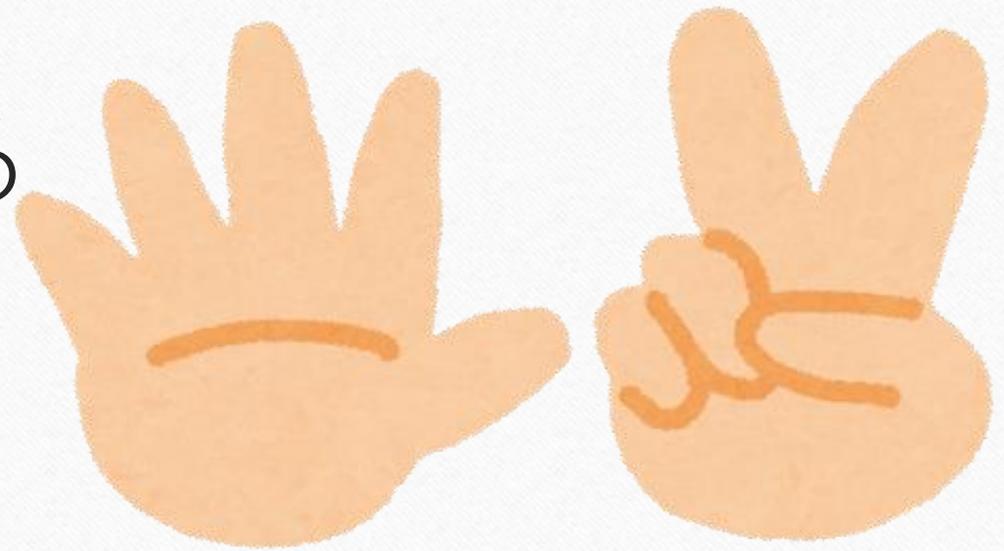
- ・ チヨキを正面に出す
- ・ パーを胸に当てる
- ・ 交互に入れ替える



1・2・3・4・5・6・7・8・9・10・・・・・30

パー・チョキ

- ・ **パー**を正面に出す
- ・ **チョキ**を胸に当てる
- ・ 交互に入れ替える



1・2・3・4・5・6・7・8・9・10・・・・・30

足じやんけん

- ・ 順番に
グー・チョキ・パー



1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10 ・ 30

足じゃんけん②

- ・ 順番に
グー・チョキ・パー
- ・ **手拍子**を加える



1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10 ・ 30

足じゃんけん③

- ・ 順番に
グー・チョキ・パー
- ・ 2の倍数で手拍子



1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10 ・ 30

足じやんけん④

- ・ 足で
グー ・ チヨキ ・ パー
- ・ 手で
パー ・ チヨキ ・ グー



1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10 ・ 30

足じゃんけん⑤

- ・ 足で
パー ・ チヨキ ・ グー
- ・ 手で
グー ・ チヨキ ・ パー



1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10 ・ 30

ハナ・ミミ

- ・片手で鼻を触る
- ・もう片手で
反対の耳をつまむ
- ・交互に入れ替える



1・2・3・4・5・6・7・8・9・10・・・・・・・・30

ハナ・ニニ②

- 片手で鼻を触る
- もう片手で
反対の耳をつまむ
- 交互に入れ替える
- **手拍子**を挟む



1・2・3・4・5・6・7・
8・9・10・・・・30

ハナ・ニニ③

- ・片手で鼻を触る
- ・もう片手で
反対の耳をつまむ
- ・交互に入れ替える
- ・足踏みを加える



1・2・3・4・5・6・7・
8・9・10・・・・30

ハナ・ニニ④

- ・片手で鼻を触る
- ・もう片手で
反対の耳をつまむ
- ・交互に入れ替える
- ・手拍子、足踏みを加える



1・2・3・4・5・
6・7・8・9・10
・・・・・30