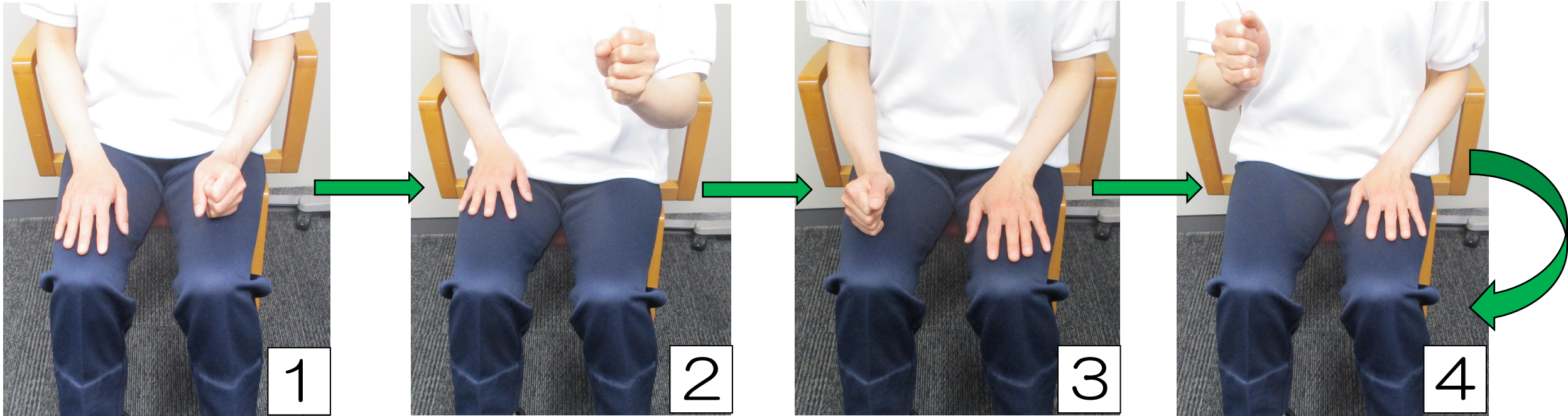


# 左右拮抗運動「スリスリ・トントン1」

右手はグーでトントン。左手はパーでスリスリ。左右違う動きをすることで脳トレに！



右手をパーで手のひらを太ももに乗せ前後にスリスリと動かす。左手はグーを作り、太ももの上を上下にトントンと軽く叩く。この動きをリズム良く繰り返す。

動きに慣れてきた所で、左右を入れ替える。左手はパーでスリスリ、右手はグーでトントン。リズム良く繰り返す。慣れてきたら左右入れ替える。1から4を繰り返す。