

やってみましょう！デュアルタスク

その3



最後に じゃんけんで脳トレです



一人じゃんけん

①右手と左手でじゃんけんします。

どちらか片手が必ず勝つように

はじめは後出しじゃんけんでもいいですよ。



じゃんけん、ぐー ぱー・・・と

声に出してやってみるとドキドキ・ポカポカしてきますよ。



適度に水分補給を！

②手と足でじゃんけんします。

手と足のどちらかが必ず勝つように

慣れてきたらスピードアップしてみましよう。

指まわし



①両手の指先を合わせて球形にします。

②親指だけ離して 10 回ぐるぐる回します。次は逆回転します。

人差し指、中指、薬指、小指と順番に回します。

**特に薬指は動かしにくいのでしっかり回しましよ
う。**

いかがでしたか？

思わず笑ってしまったり、からだが熱くなるような
感覚がありましたか？

時々、チャレンジしてみてくださいね

ご覧いただきありがとうございます！

