

# グーパー体操

簡単なようで難しい!  
家族でやっても楽しいよ!!

① 左手をパーにして胸にあて、  
右手はグーにして前に出す。

② 右手をパーにして胸にあて、  
左手はグーにして前に出す。



- はじめはゆっくり、慣れてきたらだんだんとスピードを速くしてみよう  
歌いながらやっても楽しい♪ (もしもかめよ... など。お子さんはアップテンポの曲でも)
- 慣れたら、下の③④のようにパターンを変えて行ってみてください。

③ 左手をグーにして胸にあて、  
右手はパーにして前に出す。

④ 右手をグーにして胸にあて、  
左手はパーにして前に出す。



もしも  
もしも  
かめよ～  
かめさんよん

