

『スリスリトントン運動』

①右手はパーを作り右太ももを前後にスリスリ擦ります。

左手はグーを作り左太ももをトントン叩きます。

右手と左手は同時に動かします。左右の動きの違いに意識を集中して下さい。

②30秒くらいで左右の手の動きを入れ替える（グーパーも入れ替える）。

これを繰り返します。



『スリスリトントン運動アレンジ』

①「1, 2, 3, 4…」と数を数えながらスリスリトントン運動をします。

②「5」で手拍子をして、左右の手を入れ替えて下さい。

これを繰り返します。

