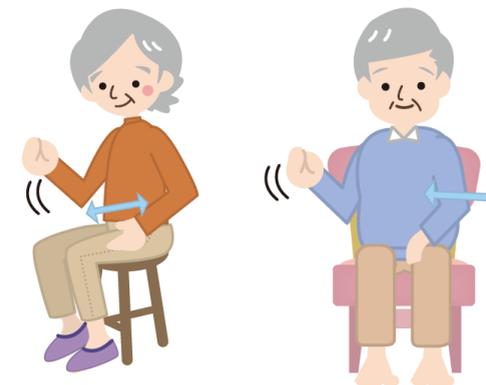


拮抗（きっこう）体操とは

左右の手や足をそれぞれ**別々に動かす**体操です。
つられて左右が同じ動きにならないよう、頭で考えながら取り組むため、**脳の活性化に効果**があります。

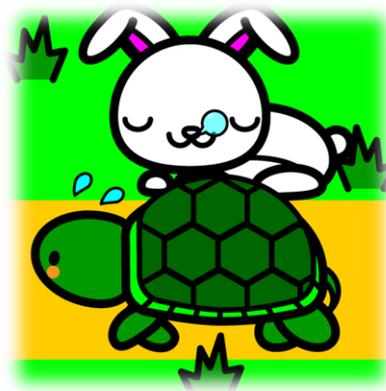


まずは、**すりすり・とんとん**を紹介します。



- ①左手パー（すりすり） 右手グー（とんとん）
②左手グー（とんとん） 右手パー（すりすり）
③左手グー（すりすり） 右手パー（とんとん）
④左手パー（とんとん） 右手グー（すりすり）

『うさぎとかめ』の
唄を歌いながらチャ
レンジしましょう♪



もしもし かめよ かめさんよ
せかいのうちで おまえほど
あゆみの のろい ものはない
どうして そんなに のろいのか

つぎに、グー・パー入替体操を紹介します。



パターンA

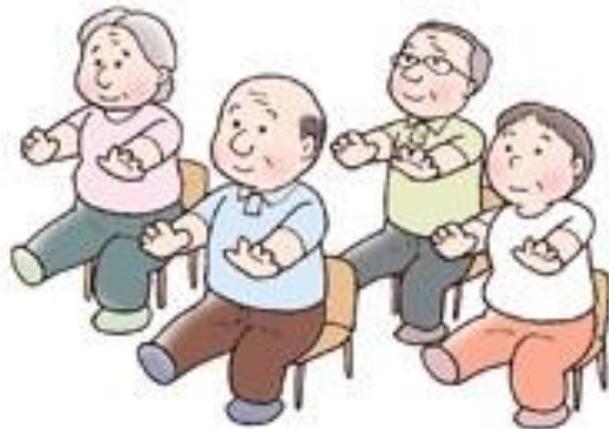
- ① グーを胸にもう一方の手をパーにし、前に突き出して構える。
- ② 掛け声に合わせて、グーの手を開きながら前に突き出し、パーの手は握りながら引き、胸に当てる。



パターンB

- パーを胸にもう一方の手をグーにし、前に突き出して構える。

もしもし かめよ かめさんよ
せかいのうちで おまえほど
あゆみの のろい ものはない
どうして そんなに のろいのか



山隈区のいきいきサロンの様子