

早口言葉で脳トレ

解説付きでわかりやすい

YouTube動画はこちら→



基本の姿勢



鏡を見ながらチェックしましょう。

①みぞおちからおへそまでを
まっすぐにする。

②足は腰の幅に開き、足裏を床に
しっかり付ける。

③肩の力を抜く。

④視線は斜め上。

背もたれに寄りかからないように。
背中が丸くなる場合は、お尻の下に
置んだバスタオルを入れるとよい。

早口言葉は**3回**繰り返す

【早口言葉**①**】 ひじをしっかりと伸ばして両手を前、パーでスタート。
ぴよこで手をグーにする。

カエル



ぴよこ



ぴよこ



3



ぴよこ



ぴよこ



合わせて



ぴよこ



ぴよこ



6



ぴよこ



ぴよこ



【早口言葉**②**】 ひじをしっかりと伸ばして両手を前、数字の通りに
指を動かす。

1



2の



3



の

4の



2の



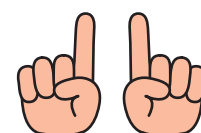
5



3



1



2の



4の



2の



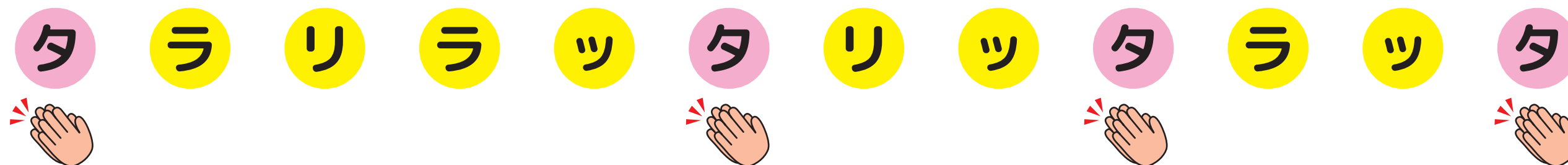
4の



5



【早口言葉③】 3拍子のリズム。胸の前でリズムをとりながら、**タ**のとき手を叩く。



【早口言葉④】 4拍子のリズム。**ブグバグ**で左右交互に4つ腿を叩き、**数字**のとき胸の前で手を打つ。



【早口言葉⑤】 胸の前でリズムをとりながら、**や**のときに手を叩く。

