

# 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。

力エル 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。

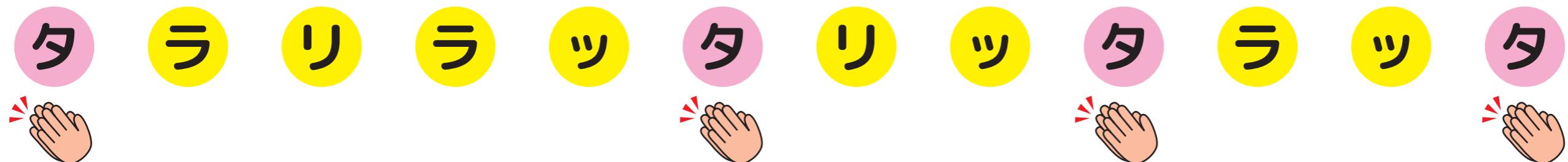
1 2の 3 の 4の 2の 5



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。

