



# いよし 脳トレ体操い〜よ

♪音楽を口ずさみながら、  
間違えても気にせず、楽しみながら行いましょう！

監修：総合リハビリテーション 伊予病院  
作業療法士

## ①ウォーミングアップ



1.2.3.  
4.5.6.  
7.8.9.  
10

1から10まで数を言いながら、その  
場足踏みと手拍子を行いましょう

## ②グーパー運動

♪大きな栗の木の下で



前に出す手をパー☞  
胸側をグー☜  
左右で切り替えます

前に出す手をグー☜  
胸側をパー☞  
左右で切り替えます

## ③ワイパー運動

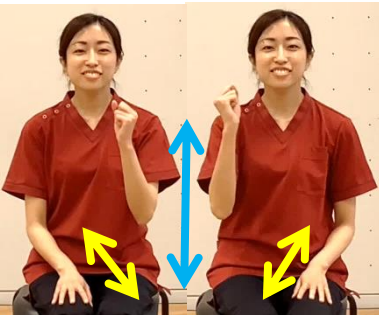
♪もしもしカメよ



①右手の小指と左手の親指を出します  
②一度グーに戻します  
③右手の親指と左手の小指を出します  
④グーに戻します ①～④を繰り返します  
慣れたら、①③を交互に行いましょう

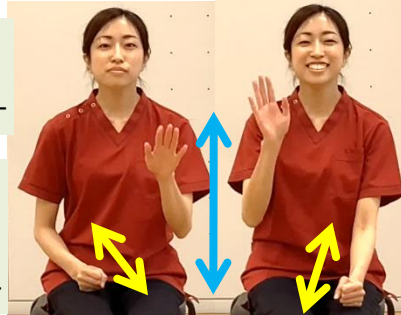
## ④トントンすりすり運動

♪ふるさと

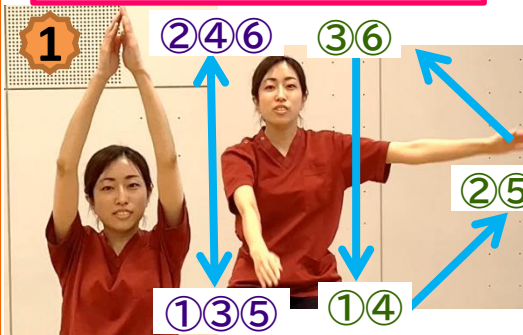


右手はグー☜でトントン  
左手はパー☞ですりすり  
途中、左右を切り替えます

続いて  
右手はパー☞でトントン  
左手はグー☜ですりすり  
途中、左右を切り替えます



## ④たてサンカク運動



①両手を上に上げます  
②右手は上から三角形をつくり  
③左手は上下の上下運動を行います  
②と③を同時に行います  
続いて  
右手は上下運動、左手は  
三角形を作り、左右同時  
に行いましょう

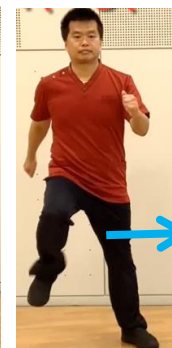
## ⑤ステップ運動

♪アルプス一万尺

①1から16まで数を数えながら  
その場足踏みを行います  
②5の倍数は言わずに手を叩きます  
③1から16まで数を数えながら  
その場足踏みを行います  
④3の倍数で足を横に出します



①②  
5の倍数で  
手拍子



③④  
3の倍数で  
足を横に出す

⑤⑥  
3の倍数足を横  
5の倍数手拍子

⑤1から16まで数を数えながらその場足踏みを行います  
⑥3の倍数で足を横に出し、5の倍数で手を叩きます

1.2.3.4.5手拍子… 1.2.3(右足を横へ)4.5(右足戻す).6(左足横へ)…