



エッグサイズ～ここから始まる～

(2019.2)

< リズムに合わせて動いてみます? >

脳の活性化、左右バランスの改善、持久力向上を目指した

リズムエクササイズはいかがでしょう。

おすすめは足踏みを基本リズムにして手や体の動きを足していく運動です。

まずは試しに多くの人に知られている「うさぎとかめ」の曲に合わせて

指さしの動きだけで行ってみましょう。

【 音のかぞえをゆっくりとる編 】

① もしもしかめよ かめさんよ (・)

1 2 3 4

② せかいのうちで おまえほど (・)

1 2 3 4

③ あゆみののろい ものはない (・)

1 2 3 4

④ どうしてそんなに のろいのか (・)

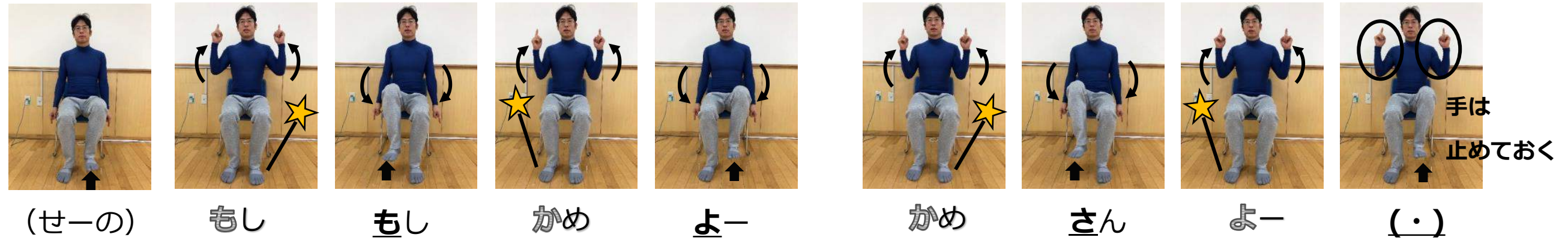
1 2 3 4



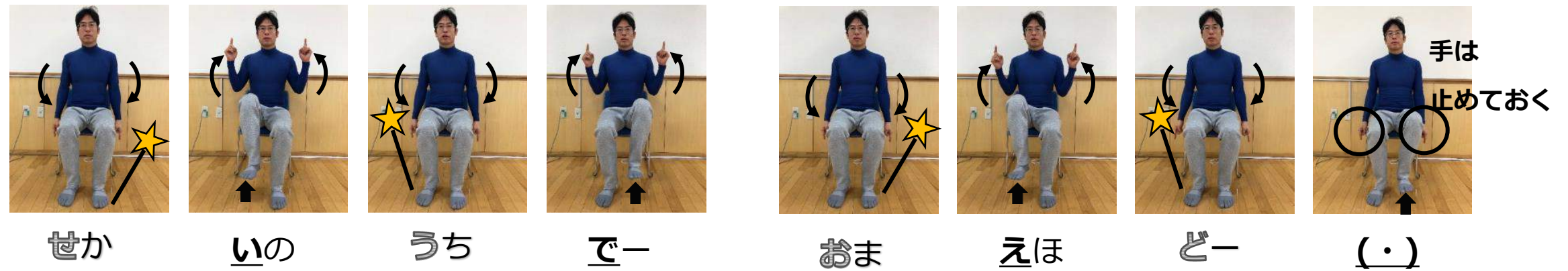
以上の 1 2 3 4 の奇数を右足、偶数を左足で踏む足踏みを継続しつつ行います。

それではシンプルな動作を足してみましょう。

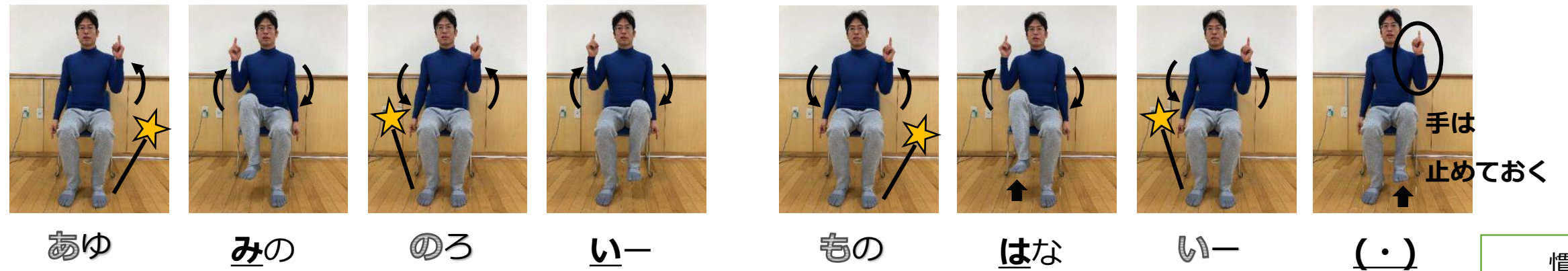
< ① 踏む時に両手を上げるアクセント >



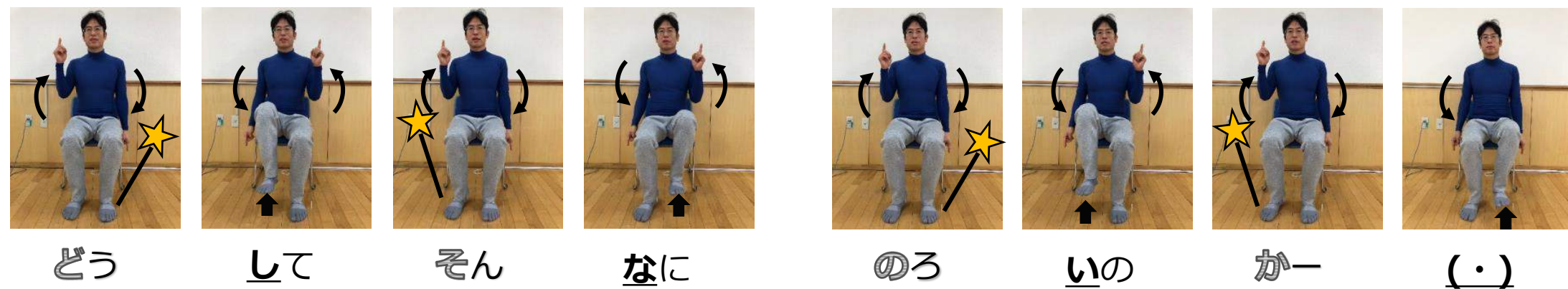
< ② 踏む時に下げるアクセント >



< ③ 踏む時に右手を上げる (左手は下がる) アクセント >



< ④ 踏む時に左手を上げる (右手は下がる) アクセント >



慣れたら
2番、3番...と
同様に行う



●2番

なんと おっしゃる うさぎさん
そんなら おまえと かけくらべ
むこうの こやまの ふもとまで
どちらが さきに かけつくか

●3番

どんなに かめが いそいでも
どうせ ばんまで かかるだろう
ここらで ちょっと ひとねむり
グーグー グーグー グーグーグー

●4番

これは ねすぎた しくじった
ピョンピョン ピョンピョン ピョンピョンピョン
あんまり おそい うさぎさん
さっきの じまんは どうしたの

動作は同じでもリズムをとる場所が
両上→両下→右上（左下）→左上（右下）
と変化していくところで刺激が変わります。

基本リズム(足踏み)をしっかり継続しつつ、
かろやかに手の動きを行いましょう。

慣れたら同じ動作を歌の2番3番4番へと
増やしながらつなげて行ってみましょう。

