



【進め方】

- ① 1列または円形になって座ります。
- ② リーダーが「右、左」と言ったら、参加者はその言葉に沿って、両足をそろえて動かします。
- ③ 前後を加えたり、テンポを速めたりしてみましょう。

目的・効果

下肢筋力の維持・向上、注意分割力の向上