



【ルール】

「エイ！」と大きく声を出しながら、
右手と左足を上げます。次に左手、右
足を上げます。
手を上げるときに体を軽くひねります。

【ポイント】

肩痛・腰痛のある方は無理をしないよ
うにします。
転倒には十分注意しましょう。

目的・効果

手と足の協調性、体幹の回旋、座位バランスの改善、歩行準備