



## 【ルール】

二人一組になります。  
背中合わせに座り、スタッフの合図に  
合わせ、相手の腕を見ないで頭の上で  
握手をします。

## 【ポイント】

方が痛い方は無理をせず、肩があげら  
れるところまでとし、肘を曲げて握手す  
るようにしましょう。

## 目的・効果

上肢の運動性の向上、社交性・協調性の向上、身体認知の改善