



【ルール】

片手で反対側の肩をたたきます。
右8回⇒左8回⇒右4回⇒左4回
⇒右2回⇒左2回⇒右1回⇒左1回
⇒最後に両手で拍手

【ポイント】

みんなで号令をかけながらリズムカルに楽しく行います。
強くたたきすぎないように注意しましょう。

目的・効果

身体認知の改善、マッサージ効果