



## 【ルール】

両手で

①足首

②膝

③太もも

の順に、ポンポンポンと一回ずつ軽くたたいていきます。

①～③を繰り返しましょう。

## 【ポイント】

最初に運動方向を正しく理解してもらいましょう。

最初はゆっくりと行います。

## 目的・効果

両上肢の協調性・巧緻性の改善、上肢持久力の改善、体幹の運動性改善、座位バランス改善