

# ペア 体操

- 2人組になり、イスに座って行う体操です。
- 足がぶつからないように向かい合って座ります。



## 1 手拍子

16回

パン パン パン パン



リズムに合わせて手拍子

## 2 足ぶみ

16回



腕を前後にふりながら、足ぶみ

## 3 太ももたたき

繰り返し (2回)

パン パン パン パン



1 2

太ももをたたく

パン パン パン パン

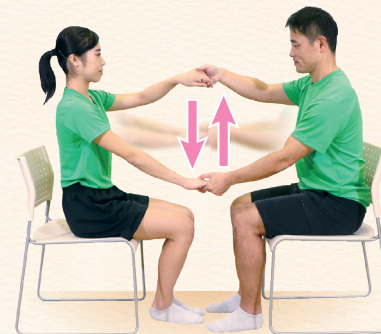


3 4

相手の手をたたく

## 4 腕ふり

ブラ ブラ



手をつないで、腕を上下にふる

ブラ ブラ

