

②リズムよく手をグー、チョキ、パーで動かそう♪

<用意するもの>足の裏がつく背もたれのある椅子

～その1～ 手をグー、チョキ、チョキ、パーと動かす



椅子に座ります。

手をグー



手をチョキ



手をチョキ (逆にする)



手をパー

これを3回繰り返します。

～その2～ 足踏みをしながら手をグー、チョキ、チョキ、パーと動かす



これを3回繰り返します。

～その3～ 「その2」をリズムよく、動画と同じ速さでおこなう

～評価方法～

5段階評価で記録しましょう。

5. 動画の速さに合わせて手と足がリズムよくできる。
4. 手だけなら動画の速さに合わせてできる。
3. 手だけならできた。
2. 手もしくは足だけならできた。
1. 何もできなかった。

