



グーパーにぎにぎ

うごきかた

- 1 手を前に出し、左右いっしょにグーパーをつづけておこないます。
- 2 すばやく連続100回してみましよう。
- 3 右手と左手の動きをかえて行ってみましよう。



ポイント

- ★ しっかりうでを伸ばして、はっきりとグーパーをしましよう。