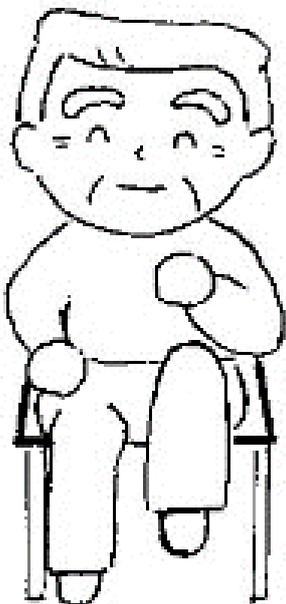


## コグニサイズ No.1 ナンバ足ふみ

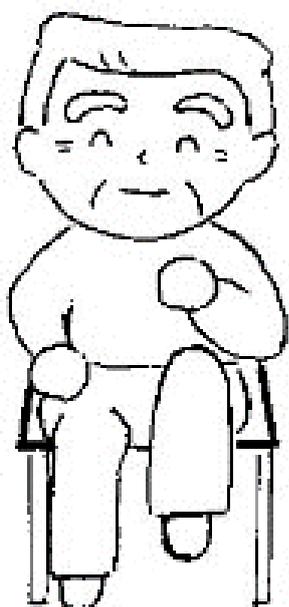
右手と右足、左手と左足を同時に動かす「ナンバ歩き」を応用した足ふみです。背もたれのあるイスに浅く腰掛け、ももを高く上げて行います。



- 背すじを伸ばし、できるだけ背もたれにもたれず行いましょう。
- ひざとひざの間を少しあけて足ふみしましょう。
- 手はグーに握り、元気よく振ります。
- ももはできるだけ高く上げます。
- 声を出すことも運動です。大きな声で足ふみの回数を数えましょう。  
100 回行うと効果的です。

## コグニサイズ No.2 ナンバ足ふみ(数を数えながら)

ナンバ足ふみをしながら、声を出して数を数えます。数は30から逆算してみましょう。できるようになってきたら数える数を増やしていきましょう。



30.29.28.27...

- 背すじを伸ばし、できるだけ背もたれにもたれず行いましょう。
- 手はグーに握り、元気よく振ります。
- ももはできるだけ高く上げます。
- 声を出すことも運動です。大きな声で足ふみの回数を数えましょう。
- できるだけ一定のリズムで行います。