

パンダのたからもの体操



歌って体操
筋力保つ

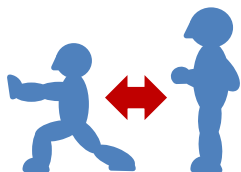
(1番)

パンダのもってる たからものは
パパンダくれた ラッパのおもちゃ
かかとパタパタ つまさきパタパタ
ならしてパラパラ もひとつパラパラ
あっというまに のどカラカラカラ
パタカラ パタカラ
パンダのたからは ラッパのおもちゃ

(2番) (体操の回数を2倍に)

パンダのもってる たからものは
ママンダくれた けいとのパンツ
はいてパタパタ ぬいでパタパタ
ほしてパラパラ たたんでパラパラ
あっというまに のどカラカラカラ
パタカラ パタカラ
パンダのたからは けいとのパンツ

右足を前に出しながら
両手を前に
右足を戻しながら
両手を引く (2回)



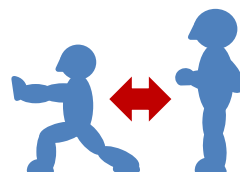
パンダのもってる たからものは

ここから両手を腰にあて
かかとを上げ下げ
(2回)



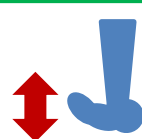
かかとパタパタ

左足を前に出しながら
両手を前に
左足を戻しながら
両手を引く (2回)



パパンダくれたラッパのおもちゃ

つま先を上げ下げ
(2回)



つまさきパタパタ

右足を開いて閉じる
(2回)



ならしてパラパラ

左足を開いて閉じる
(2回)



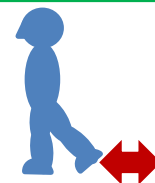
もひとつパラパラ

右足を後ろに伸ばして
戻す (2回)



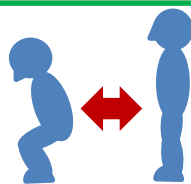
あっというまに

左足を後ろに伸ばして
戻す (2回)



のどカラカラカラ

腕を前で組み
両膝を曲げながらお尻を下ろして
ゆっくり戻す (3回)



パタカラパタカラ パンダのたからは ラッパのおもちゃ

パンダのたからもの：発音することで食べること、飲み込む動きにつながります。
運動：老化は足からと言われるように足を鍛えることは体力維持につながります。
発音しながら運動：発音しながら体を動かすことで認知機能の維持につながります。

【チャレンジ】 3番、4番・・・とパンダのたからものをアレンジしよう！！

水分もこまめにとりましょう！ ※運動の制限がある方は、医師の指示に従ってください。

一音一音をはっきりと発音しながら体操しましょう