

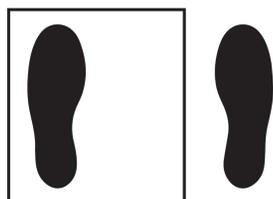
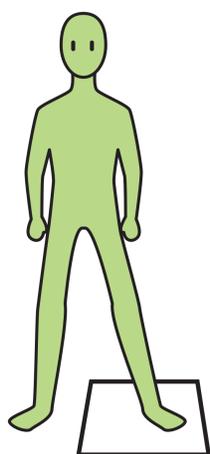
## コグニステップ

～ステップ運動 +3 の倍数で拍手～

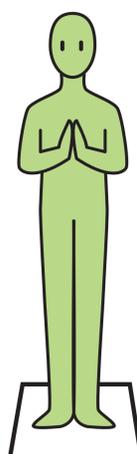
◎両足をそろえ背筋を伸ばして立ちましょう。

◎足は大きく動かしましょう。

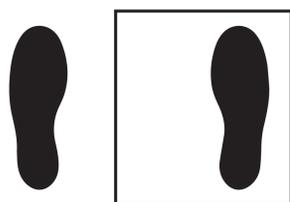
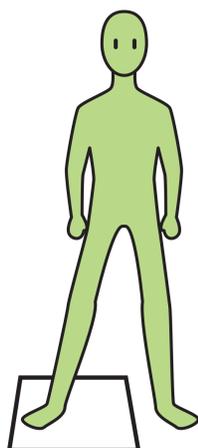
1 右横に大きくステップする。



2 右足を元に戻す。3 の倍数で拍手。



3 左横に大きくステップする。



4 左足を元に戻す。3 の倍数で拍手。

