

## 体操が終わったら 直ぐ 五感いきいき運動 ジャンケン肩もみ 開始

ラジオ体操が終わったら 各人が相手を見つけて 勝手に すぐやる。

1

- できるだけ大きな声で相手の名前を呼ぶ
- 一声掛け 運動の第一歩になる
- 相手の名前は 保安帽の正面の オデコに書いてある。
- 思いっきり 力を入れて ジャンケンポン アイコデショ

Aさん、  
おはようございます。

Bさん、  
おはようござ  
います。

ジャンケンポン！  
アイコデショ！

大きな声であいさつ



3

- ジャンケンに 勝った BさんはAさんに 肩をもんでもらいながら 次の人と ジャンケンをする。
- ジャンケンに 負けたら 勝った人の後ろの人の 肩をもむ。
- これを 繰り返し やる。
- もうこの辺で皆笑い出す

Cさん  
おはようございます。

ジャンケンポン

Bさん おはよう  
ございます。

次のチームと対戦する



2

- ジャンケンに勝つと とっても嬉しい。
- ジャンケンに負けても 早朝から 指先運動になり、脳の 活性をして ボケ防止になる。
- ボケ防止が 目的ではありません、目的は 五感いきいきです。

うひうひ…

負けた方が相手の肩もみ



4

- 最後になったら 勝ちっ ぱなしの人が 列の最後 の人の 肩をもむ。
- これで 全員が円くなる
- 誰でも言いから ジャンケン肩もみ という 皆で ジャンケン肩もみ と5回 唱和する。
- 最後に「ご安全に！」と 言って ポンと肩を叩く。
- 解散 朝礼用に 整列。

リーダー ジャンケン・肩もみ、  
皆で ジャンケン肩もみ×5

最後は全員で円くなり肩もみ

