



# トレパチビンゴ！

## トレ番号一覧表



1	お腹に手をあててゆっくり深呼吸2回	41	右腕を前にまっすぐ伸ばし5秒停止
2	両手を組んでまっすぐ上に伸ばして5秒停止	42	左腕を前にまっすぐ伸ばし5秒停止
3	両手を組んでまっすぐ上に伸ばし、右側にたおして5秒停止	43	自由欄(自由にお決め下さい)
4	両手を組んでまっすぐ上に伸ばし、左側にたおして5秒停止	44	バンザイ3回
5	両手でグー、チョキ、パーを続けて2回	45	右パンチ3回
6	両手でパー、グー、チョキを続けて2回	46	左パンチ3回
7	両手でチョキ、パー、グーを続けて2回	47	右足首を3回まわす
8	両手でグー、パーを続けて3回	48	左足首を3回まわす
9	両足指でグー、パーを続けて3回	49	右足首を3回プラプラさせる
10	首を右側にたおして5秒停止	50	左足首を3回プラプラさせる
11	首を左側にたおして5秒停止	51	右頬を5秒間ふくらます
12	首を前側にたおして5秒停止	52	左頬を5秒間ふくらます
13	首を後側にたおして5秒停止	53	両頬を5秒間ふくらます
14	首を右回し1回	54	両頬を5秒間へこます
15	首を左回し1回	55	舌を5秒間べーとだす
16	肩を前側に3回まわす	56	唇を5秒間とがらせる
17	肩を後側に3回まわす	57	唇を5秒間横にイーとする
18	肩の上げ下げ5回	58	自由欄(自由にお決め下さい)
19	体を右側にねじり5秒停止	59	発声「ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア」と10回
20	体を左側にねじり5秒停止	60	右膝をまっすぐ伸ばして5秒停止
21	体を前にたおして5秒停止	61	左膝をまっすぐ伸ばして5秒停止
22	体を後ろにそらして5秒停止	62	右のかかとを床につけつま先を上げて5秒停止
23	足踏み運動10回	63	左のかかとを床につけつま先を上げて5秒停止
24	両手を合わせて胸の前で5秒間押し合う	64	右のつま先を床につけて5秒停止
25	自由欄(自由にお決め下さい)	65	左のつま先を床につけて5秒停止
26	腕ふり運動5回	66	指折り10数える
27	右手首を3回まわす	67	自由欄(自由にお決め下さい)
28	左手首を3回まわす	68	拍手5回
29	右手首を3回プラプラさせる	69	右腕をまっすぐ横に伸ばして5秒停止
30	左手首を3回プラプラさせる	70	左腕をまっすぐ横に伸ばして5秒停止
31	右手首を上向きに5秒間そらす	71	右太ももを上げて5秒停止
32	左手首を上向きに5秒間そらす	72	左太ももを上げて5秒停止
33	両手を頭にのの上にのせて5秒停止	73	右太ももを左手で軽く5回たたく
34	両手首を5回プラプラさせる	74	左太ももを右手で軽く5回たたく
35	両足首を5回プラプラさせる	75	両太ももを両手で軽く5回たたく
36	右肩の上げ下げ3回		
37	左肩の上げ下げ3回		
38	両膝をまっすぐ伸ばして5秒停止		
39	自由欄(自由にお決め下さい)		
40	腕ふり運動10回		