

まずは、目を動かす運動だよ。  
CDの音声やリズムにあわせて練習してみよう。



Grade (年)

Class (組)

Name (名前)

## しせい



- ①手をのばして、肩より少し広めに開けよう。
- ②顔は動かさないよ。目だけで親指のつめをしっかり見よう。

1



- ① "right" と聞こえたら、右の指を見るよ。
- ② "left" と聞こえたら、左の指を見るよ。
- ③ 顔は動かさないでね。

2



- ① "up" と聞こえたら、上の指を見るよ。
- ② "down" と聞こえたら、下の指を見るよ。

3

right up

右上



- ① "right up" で右上の指を見るよ。
- ② "left down" で左下の指を見るよ。

left down

左下

4



- ① "left up" で左上の指を見るよ。
- ② "right down" で右下の指を見るよ。

5



- ① 顔を遠くにのぼし、"closer" でだんだん近づけていくよ。指を寄せてしっかり自分で見るよ。

- ② そのまま5秒キープ!