

5 顔面体操(表情筋の訓練)

顔じゃんけん

【人数】 1人以上

【材料】 不要

【準備】

- 1 「グー」の顔
眼と口をしっかりと閉じて、顔の中心（鼻）に寄せる。
- 2 「チョキ」の顔
口をしっかりと左右に引っ張る。
- 3 「パー」の顔
口と眼を大きく開く。
「パー」と声を出すとやりやすい。

【方法】

- ① 「グー」「チョキ」「パー」の顔をする。

- ★ 司会者と後出し顔じゃんけんをしてもよい。
- ★ 勝つ顔だけでなく、負ける顔をする方法もある。
- ★ グループで勝ち抜き顔じゃんけんをしてもよい。
- ★ 3拍子の曲に合わせて、「グー」「チョキ」「パー」と表情を変える体操もある。



※顔全体をつかってじゃんけんをしましょう。



グー



チョキ



パー