

基本

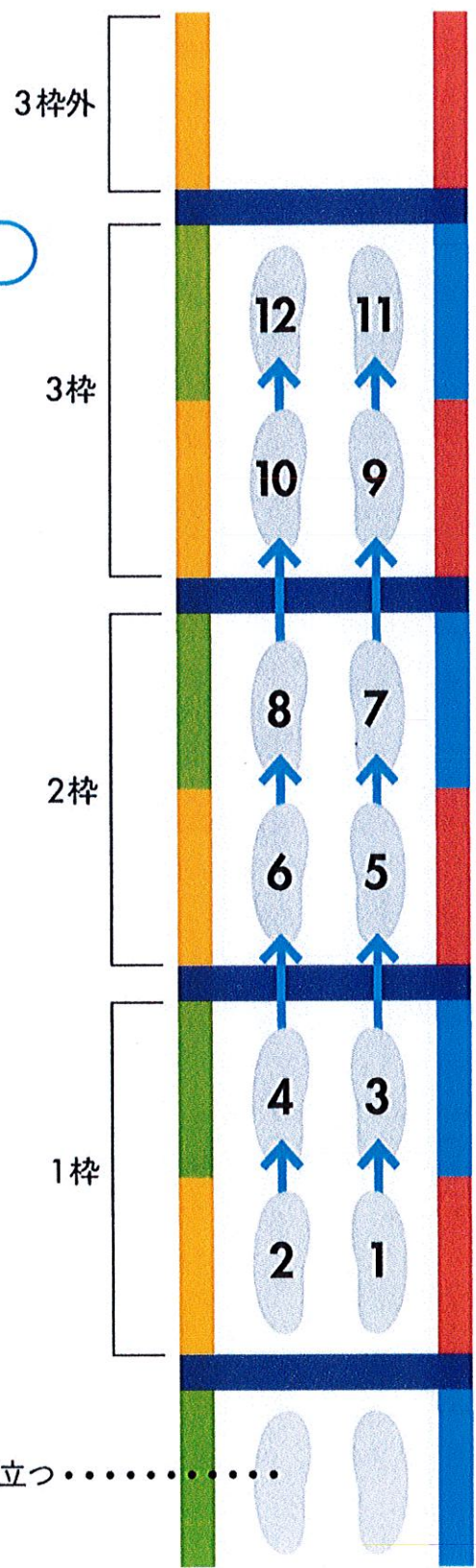
コグニサイズ

4色あしぶみラダー運動

ルールと、この冊子の使い方

ルール

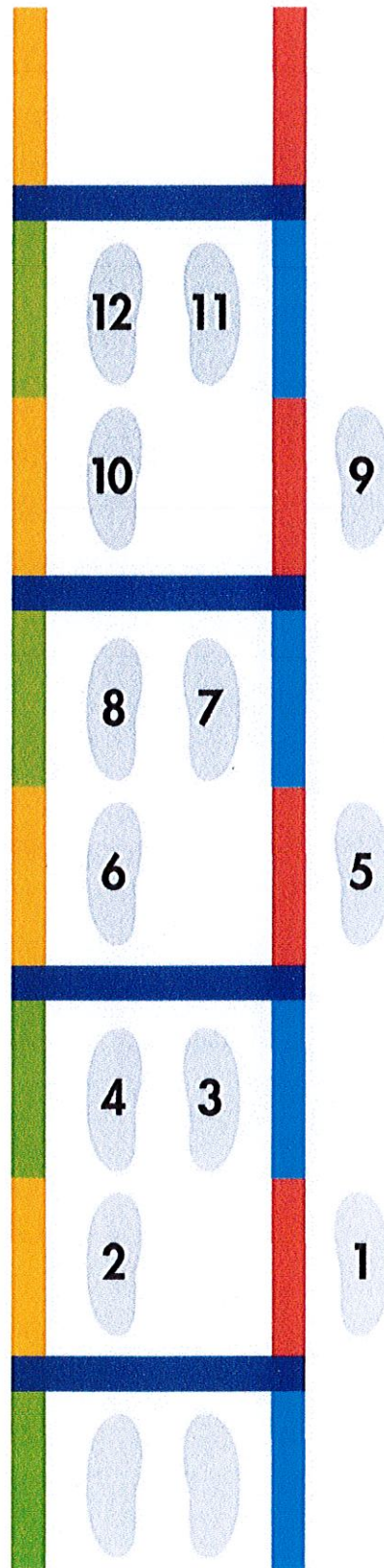
基本のあしぶみ



- ① 両足をそろえて立ちます
 - ② 1枠内へ右足から踏み出し、左足をそろえます
次に1歩前に右足を出し、左足をそろえます
あしぶみと同時に左図にあるように「1, 2, 3, 4…」と番号を声に出します
 - ③ 2枠に右足を踏み出し、②と同じあしぶみをし、同時に番号を声に出します
 - ④ これを続けます
- 左足から踏み出した場合は、左図の番号が左右逆になります
(基本のあしぶみ 2)

両足をそろえて立つ.....

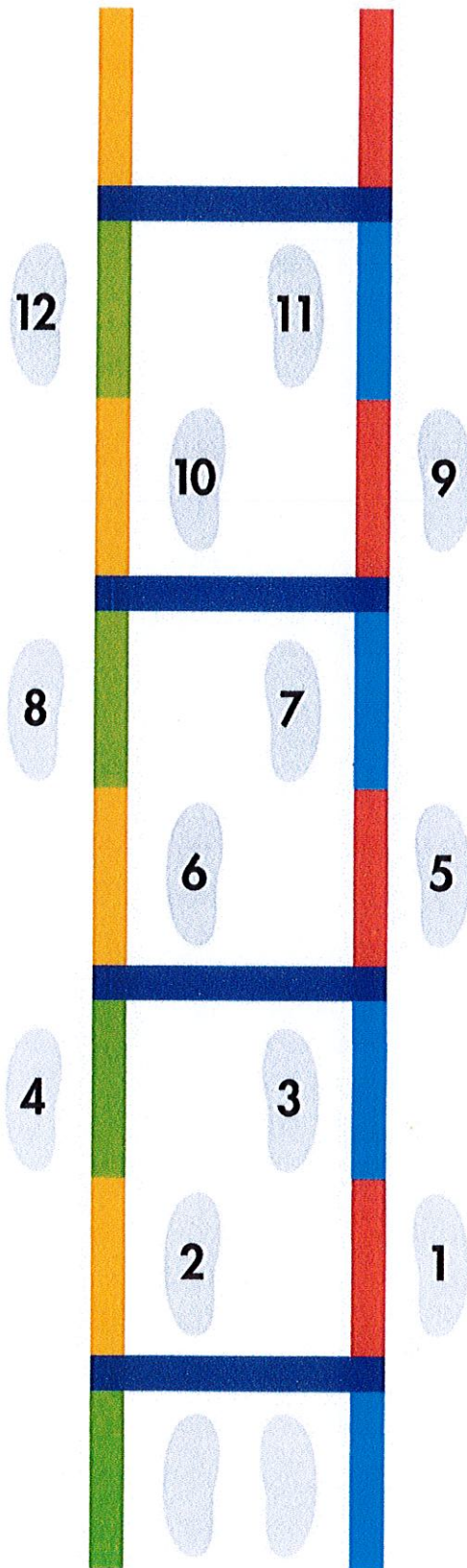
赤で足を外に出す



バリエーションルール

- 黄で足を外に出す
- 青で足を外に出す
- 緑で足を外に出す

赤と緑で足を外に出す



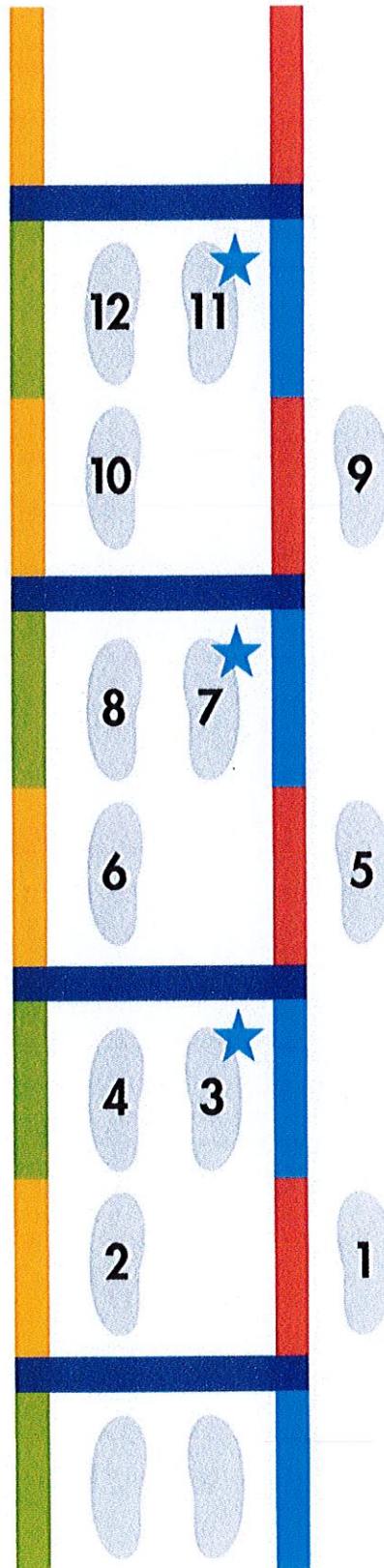
バリエーションルール

- 赤と黄で足を外に出す
- 赤と青で足を外に出す
- 黄と青で足を外に出す
- 黄と緑で足を外に出す
- 青と緑で足を外に出す

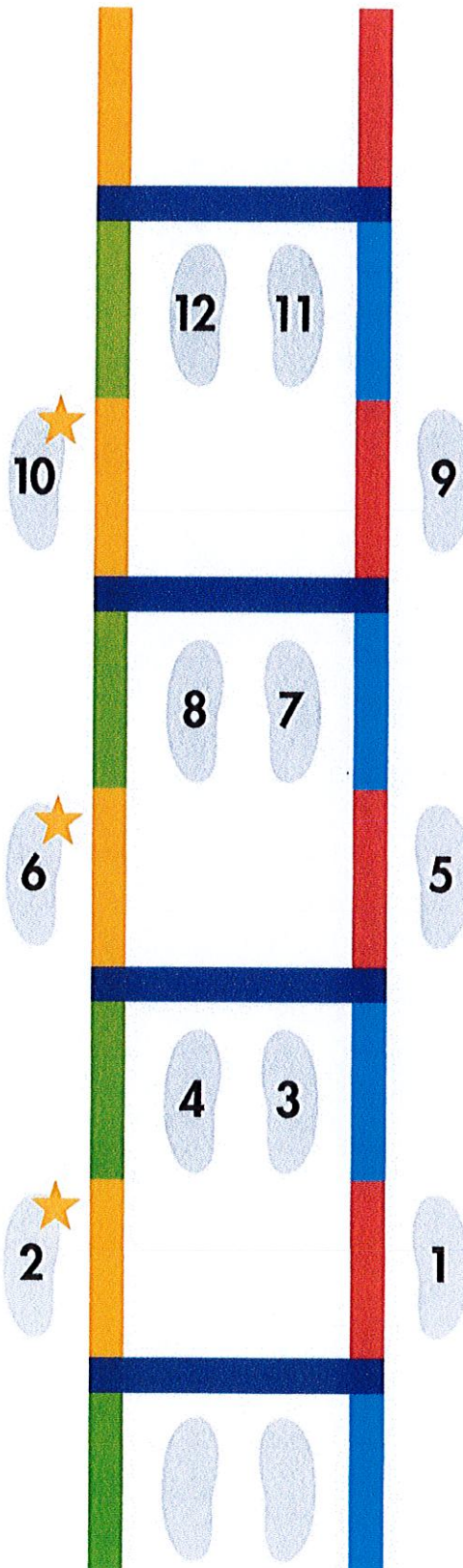
赤で足を外に出し、青で拍手

バリエーションルール

- 赤で足を外に出し、黄で拍手
- 赤で足を外に出し、緑で拍手
- 赤で足を外に出し、赤で拍手
- 黄で足を外に出し、赤で拍手
- 黄で足を外に出し、緑で拍手
- 黄で足を外に出し、青で拍手
- 黄で足を外に出し、黄で拍手
- 緑で足を外に出し、赤で拍手
- 緑で足を外に出し、黄で拍手
- 緑で足を外に出し、青で拍手
- 緑で足を外に出し、緑で拍手
- 青で足を外に出し、赤で拍手
- 青で足を外に出し、黄で拍手
- 青で足を外に出し、緑で拍手
- 青で足を外に出し、青で拍手



赤と黄で足を外に出し、黄で拍手



バリエーションルール

- 赤と黄で足を外に出し、赤で拍手
- 赤と青で足を外に出し、青で拍手
- 赤と青で足を外に出し、赤で拍手
- 赤と緑で足を外に出し、緑で拍手
- 赤と緑で足を外に出し、赤で拍手
- 黄と青で足を外に出し、黄で拍手
- 黄と青で足を外に出し、青で拍手
- 緑と青で足を外に出し、緑で拍手
- 緑と青で足を外に出し、青で拍手

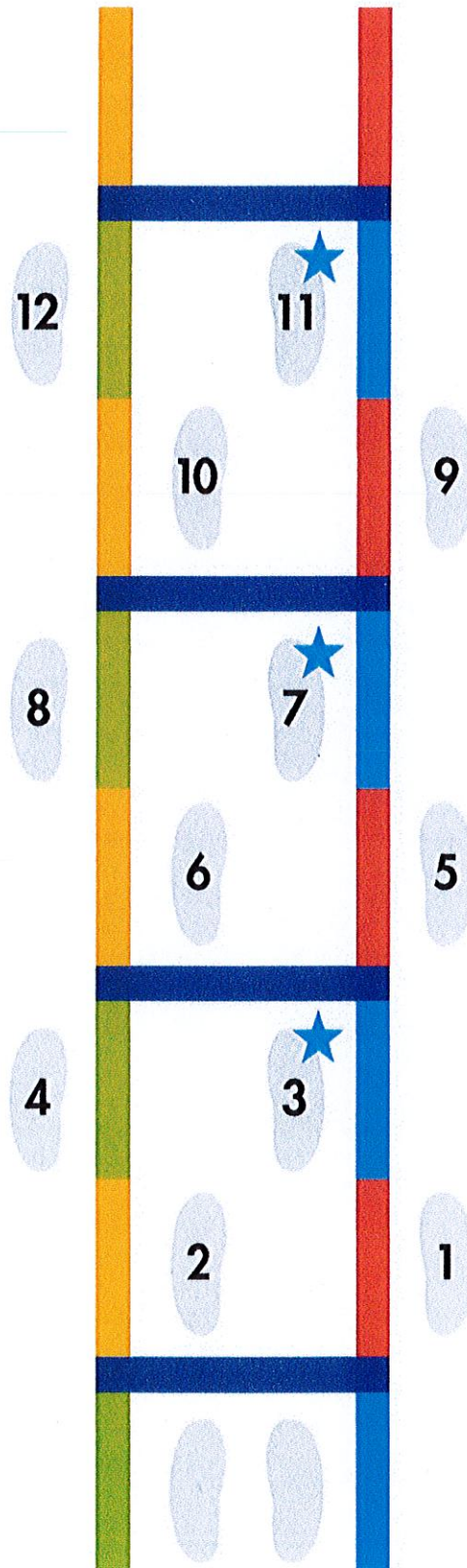
……など

赤と緑で足を外に出し、青で拍手

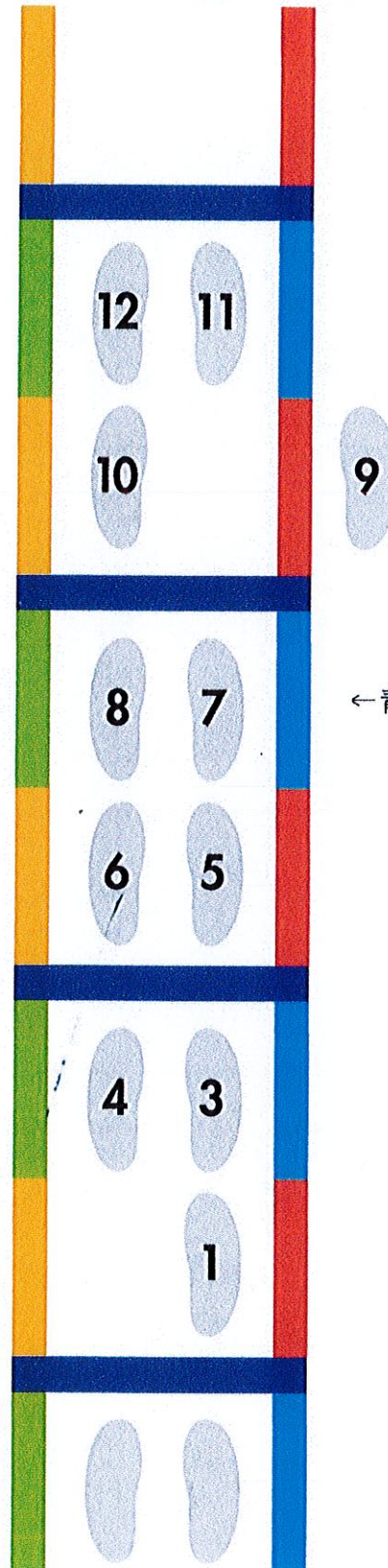
バリエーションルール

- 赤と緑で足を外に出し、黄で拍手
- 赤と青で足を外に出し、黄で拍手
- 赤と青で足を外に出し、緑で拍手
- 黄と青で足を外に出し、赤で拍手
- 黄と青で足を外に出し、緑で拍手
- 黄と緑で足を外に出し、赤で拍手
- 黄と緑で足を外に出し、青で拍手

……など



2, 7, 9で足を外に出すが、 青のときには出さない



バリエーションルール

- 2, 7, 9で足を外に出すが、
黄のときには出さない
- 1, 8, 11で足を外に出すが、
赤のときには出さない
- 1, 8, 11で足を外に出すが、
緑のときには出さない
- 3, 6, 12で足を外に出すが、
黄のときには出さない
- 3, 6, 12で足を外に出すが、
青のときには出さない
- 2, 5, 10, 11で足を外に出すが、
黄のときには出さない
- 2, 5, 10, 11で足を外に出すが、
青のときには出さない
- 2, 3, 6, 9で足を外に出すが、
青のときには出さない
- 2, 3, 6, 9で足を外に出すが、
赤のときには出さない

……など

←青なので出さない

2

1