

TPR
01

Clap your hands 5 times.

5回手をたたきなさい。

- Jump forward 3 times and jump back twice.**
前に3回、後ろに2回ジャンプしなさい。
- Jump right once and jump left 4 times.**
右に1回、左に4回ジャンプしなさい。
- Jump back twice, jump right 3 times, jump forward once, jump left 5 times and sit down.**
後ろに2回、右に3回、前に1回、左に5回ジャンプし、すわりなさい。
- Take 2 steps forward and 3 steps left.**
前に2歩、左に3歩進みなさい。
- Take 3 steps back and 4 steps right.**
後ろに3歩、右に4歩進みなさい。
- Clap your hands 5 times.**
5回手をたたきなさい。
- Look down.**
下を向きなさい。
- Look up.**
上を向きなさい。
- Look right.**
右を見なさい。
- Look left.**
左を見なさい。
- Look back.**
後ろを見なさい。
- Look forward.**
前を見なさい。

TPR
02

Touch your neck.

首を触りなさい。

- Touch your neck.**
首を触りなさい。
- Touch your face.**
顔を触りなさい。
- Touch your forehead.**
おでこを触りなさい。
- Touch your eyebrow.**
まゆ毛を触りなさい。
- Touch your chin.**
あごを触りなさい。
- Touch your cheek.**
ほおを触りなさい。
- Touch your lip.**
唇を触りなさい。
- Touch your elbow.**
ひじを触りなさい。