

なるなる体操

座って
体操

春の小川

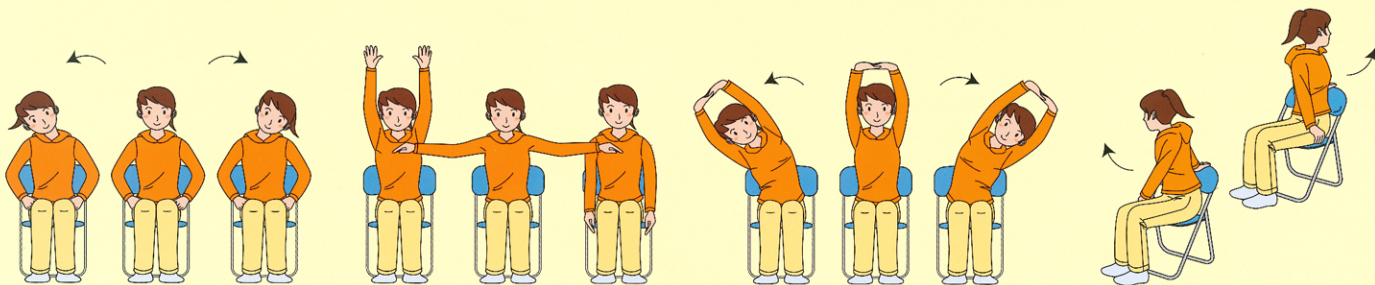
8種目

線路は続くよ
どこまでも
10種目

春の小川

8種目、最後に深呼吸

- ① 頭を横に1回づつゆっくり倒す。(左右)
② 腕を上から横に伸ばす。(2回)
③ 手を組んで横に体を倒す。(左右)
④ 上体をひねる。(左右)



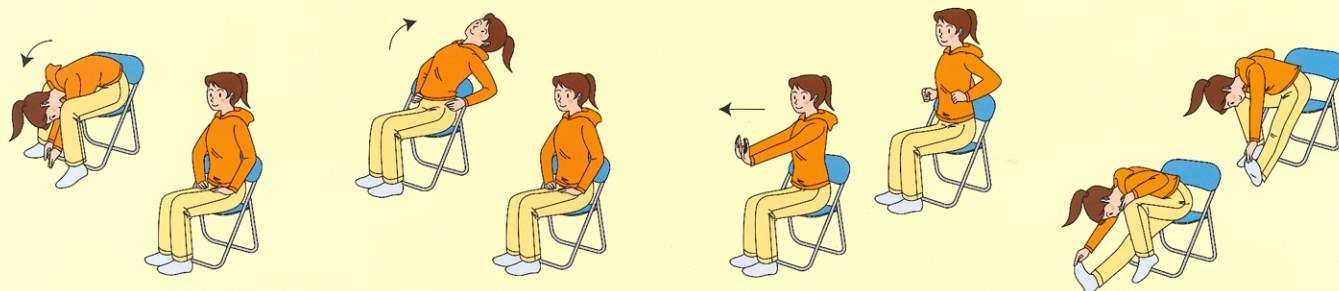
春の小川は、さらさら行くよ

岸のすみれや、れんげの花に、

すがたやさしく、色うつしく、

咲けよ咲けよと、ささやきながら。

- ⑤ 上体を前に倒す。(2回)
⑥ 上体を後ろへ反らす。(2回)
⑦ 両手を前に力を入れて伸ばす。(2回)
⑧ 片脚を伸ばしてつま先にタッチする。(左右)



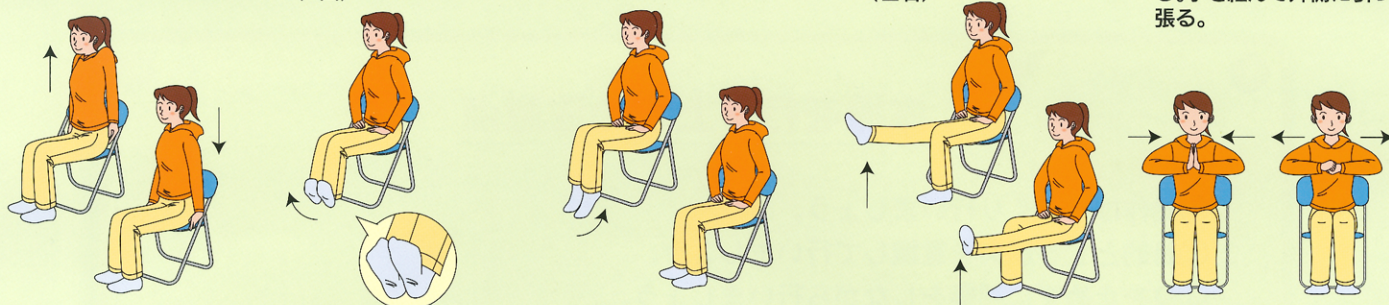
春の小川は、さらさら行くよ

えびやめだかや、こぶなのむれに、

今日も一日、ひなたでおよぎ、

遊べ遊べと、ささやきながら。

- ⑨ 肩を上げ下げする。(2回)
⑩ つま先を上げ下げする。(2回)
⑪ かかとを浮かす。(2回)
⑫ 片脚を上げ下げする。(左右)
⑬ 合掌して内側に力を入れる。手を組んで外側に引っ張る。



線路は続くよ どこまでも

野をこえ山こえ 谷こえて

はるかなまちまで ぼくたちの

楽しい旅の夢 つないでる

線路は歌うよ いつまでも

- ⑭ 腰を浮かせる。(2回)
⑮ 片膝を上げ手で押さえる。(左右)
⑯ 片脚を横に広げ手で膝を内側に押す。(左右)
⑰ 足踏みをする。
⑱ 片脚を上げ、両手を引く。脚を下げ両手を押し出す。(左右)



列車のひびきを おいけて

リズムにあわせて ぼくたちも

楽しい旅の歌 歌おうよ

ララララ……

ララララ……

①～⑧
春の小川を繰り返す手を上、横に大きく広げ、
ゆっくり深呼吸しましょう!