

なるなる体操

立って
体操

春の小川

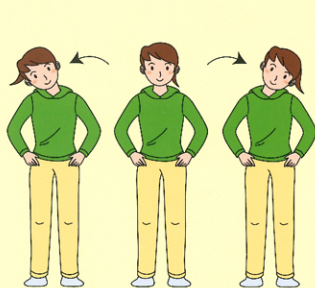
8種目

線路は続くよ
どこまでも
10種目

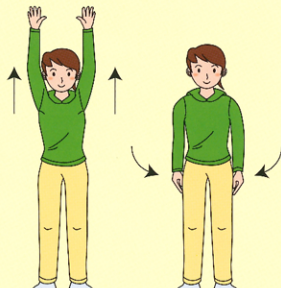
春の小川

8種目、最後に深呼吸

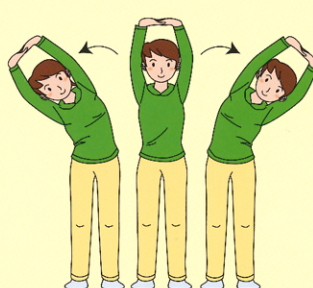
- ① 頭を横に1回づつゆっくり倒す。(左右)
② 腕を上から横に伸ばす。(2回)
③ 手を組んで横に体を倒す。(左右)
④ 上体をひねる。(左右)



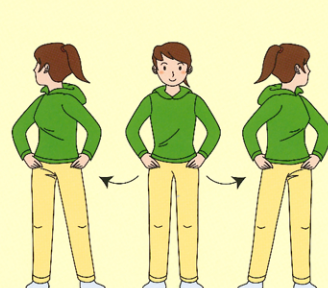
春の小川は、さらさら行くよ



岸のすみれや、れんげの花に、



すがたやさしく、色うつしく、

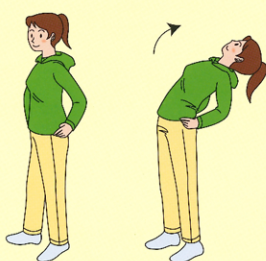


咲けよ咲けよと、ささやきながら。

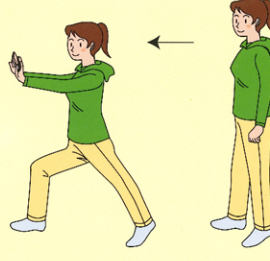
- ⑤ 上体を前に倒す。(2回)
⑥ 上体を後ろへ反らす。(2回)
⑦ 両手を前に力を入れて伸ばす。(2回)
⑧ 片脚を前に出し上体を前に倒す。(左右)



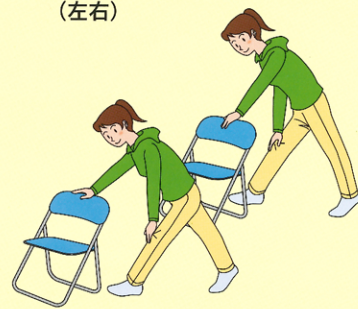
春の小川は、さらさら行くよ



えびやめだかや、こぶなのむれに、

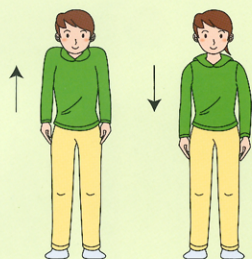


今日も一日、ひなたでおよぎ、



遊べ遊べと、ささやきながら。

- ⑨ 肩を上げ下げする。(2回)
⑩ つま先を上げてかかとで立つ。(2回)
⑪ つま先で立つ。(2回)
⑫ 膝を曲げ伸ばしする。(2回)
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



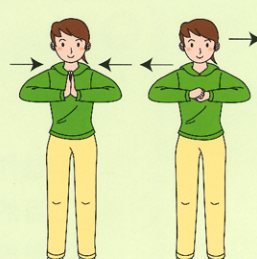
野をこえ山こえ 谷こえて



はるかなまちまで ぼくたちの



楽しい旅の夢 つかないで



線路は歌うよ いつまでも

- ⑭ 片脚を後ろへ上げる。(左右)
⑮ 片脚の膝を上げ下げする。(左右)
⑯ 片脚を横に上げ下げする。(左右)
⑰ 足踏みをする。
⑱ 片脚を前に出し、両手を引く。脚を揃え、両手を押し出す。(左右)



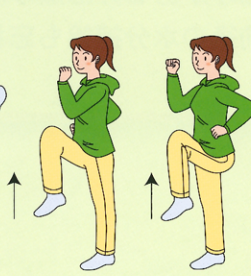
列車のひびきを おいけて



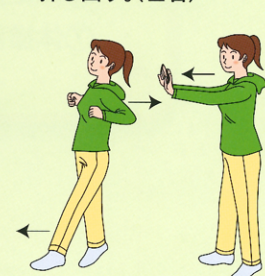
リズムにあわせて ぼくたちも



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!