

なるなる体操

床で
体操

春の小川

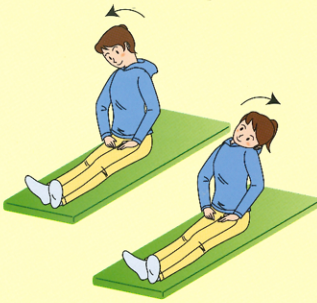
8種目

線路は続くよ
どこまでも
10種目

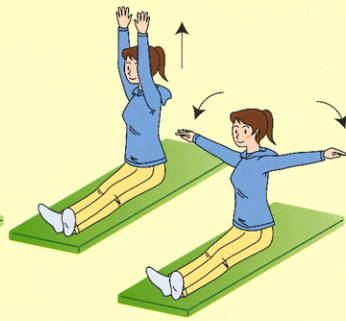
春の小川

8種目、最後に深呼吸

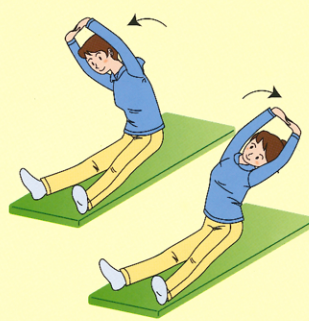
- ① 頭を横に1回づつゆっくり倒す。(左右)
② 腕を上から横に伸ばす。(2回)
③ 手を組んで横に体を倒す。(左右)
④ 上体をひねる。(左右)



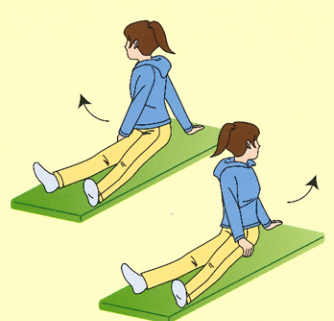
春の小川は、さらさら行くよ



岸のすみれや、れんげの花に、

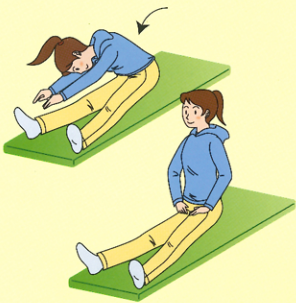


すがたやさしく、色うつくしく、



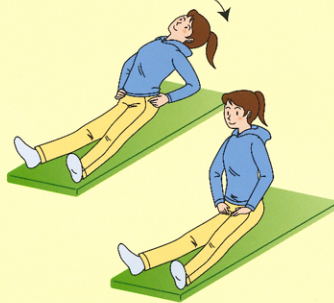
咲けよ咲けよと、ささやきながら。

- ⑤ 上体を前に倒す。(2回)



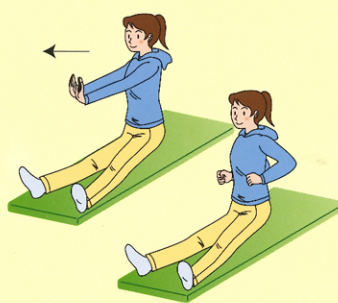
春の小川は、さらさら行くよ

- ⑥ 上体を後ろへ反らす。(2回)



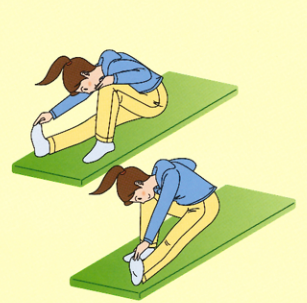
えびやめだかや、こぶなのむれに、

- ⑦ 両手を前に力を入れて伸ばす。(2回)



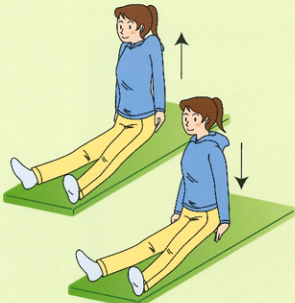
今日も一日、ひなたでおよぎ、

- ⑧ 片脚を伸ばしてつま先にタッチする。(左右)

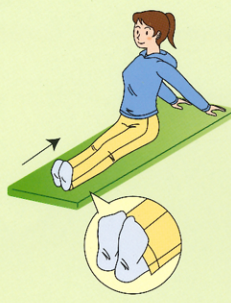


遊べ遊べと、ささやきながら。

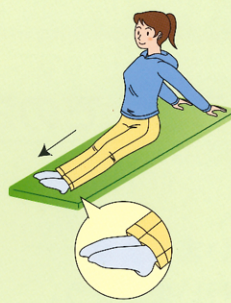
- ⑨ 肩を上げ下げする。(2回) ⑩ つま先に力を入れて反らす。(2回) ⑪ つま先を前に倒す。(2回) ⑫ 片脚を上げ下げする。(左右) ⑬ 合掌して内側に力を入れる。手を組んで外側に引っ張る。



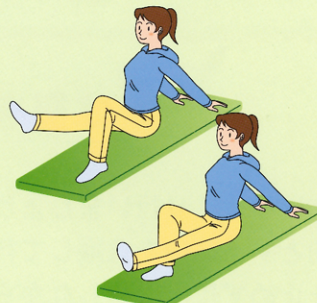
線路は続くよ どこまでも



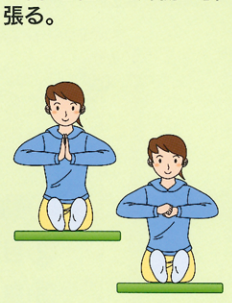
野をこえ山こえ 谷こえて



はるかなまちまで ぼくたちの

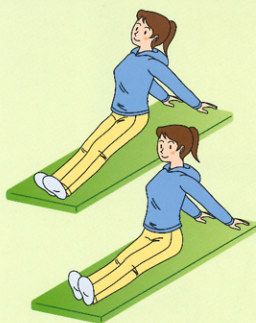


楽しい旅の夢 つかないでる



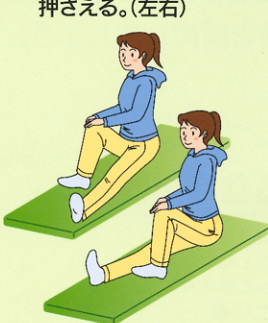
線路は歌うよ いつまでも

- ⑭ お尻を浮かせる。(2回)



列車のひびきを おいかけて

- ⑮ 片脚の膝を上げ手で押さえる。(左右)



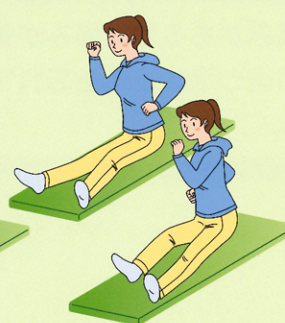
リズムにあわせて ぼくたちも

- ⑯ 両脚を横に広げ手で両膝を内側に押す。(左右)



楽しい旅の歌 歌おうよ

- ⑰ お尻を交互に浮かす。



ララララ……

- ⑱ 片脚を上げ、両手を引く。足を下げ両手を押し出す。(左右)



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!