

たいそう げんきっず体操 みんなでやってみよう!

どうさかいせつしょ
動作解説書

ほんほん
保存版

①かかと^あと^き上げ^げ下げ



♪前奏

かかとを高く上げて、
下げる。

②行進



ひざを高く上げ、
腕を大きく振る。

③横を向いて腕^{うで}ふり (左右4回)



最初は左
を向くよ

腕を前にふる時は
ひじを曲げる。

♪せ〜んろは
つづく〜よ〜



♪どこまでも〜

腕をうしろにふる時は
ひじをのばす。

④前^{ぜん}屈^{くつ}+腰^{こし}に^て手^て+バンザイ+ムキムキポーズ (2回)



♪はらかなまぢま〜で〜

ひざを曲げないように



ぴんっ

胸をはって



ぐーん!

腕を高く上げ、
全身を伸ばす。



ムキッ!

胸をはって、ムキッ!

⑤ジャンプしてしゃがむ+ジャンケンポイ (2回)



♪ランラ ランラ
ラ〜ンラ

ぴよん

ジャンプしてしゃがむ。



グー

あし
足も
グー

ジャンプして
グー!



チョキ

あし
足も
チョキ

ジャンプして
チョキ!



パー

あし
足も
パー

ジャンプして
パー!



のう
脳トレにもなる!

好きな
ジャン
ケンで
しょうぶ
勝負!

ジャンプして
ジャンケンポイ!

たか
高くとんで!

しょうきょく
使用曲

せんろ
「線路はつづくよ どこまでも」

せんろ
線路はつづくよ どこまでも 野をこえ やま 谷をこえて
はるかな町まで ぼくたちの たのしい旅の夢 つないでる ♪

じぶん からだ そうだん
自分の体と相談
しながら無理せず
おこな
行ってください。

⑥のびをして、腰ひねり (左右8回)



♪せ〜んろは
うたう〜よ〜
て ひら うえ む
手の平を上に向けて
からだ
体をひねる。

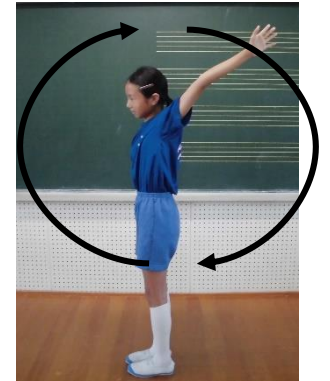


あし うら ゆか
足の裏を床につけて
からだ
体をひねる。

⑦腕回し (左右4回)



♪リズムに
あわせ〜て〜
おお えん えが
大きく円を描く。



みぎ
右も。

⑧時計 (時計回し2回→反時計回し2回)



て て うえ あ
手と手を上で合わ
せて上に伸ばす。



こし ま
腰から曲げて
3時の位置。



じ いち
6時の位置。



じ いち
9時の位置。



もと もと
元に戻る。

※③、④、⑤を繰り返す

⑨深呼吸 (2回)



いき す
息を吸いながら
て うえ あ
手を上に上げる。



いき
息をはきながら
ゆっくり下ろす。



よくできました!

よくできました!



