

さゆつ どうち みぎがわ みこな  
左右がある動作は右側から行いましょう！

① 背伸び・ジャンプ

ぜんそつ  
前奏



かかと上げ

1~8×2回



ジャンプ

1~4・6・8



手をひらげ

5・7×2回



しずみこんで  
ガッツポーズ

② わき腹ストレッチ

あさは こどもあとな  
だれかれなく おはようの  
こえが るじをこえて  
かきねをこえて さわやか



一直線

1~4



かぶる

5~7



たたく

8

左右2回ずつ  
1~8×4回

③ 肩甲骨よせ

だいすきです  
にしようきょう  
わたしのまち ここでは



1~4



ひく

5~8



かぶる

1~8×2回

※2回目は  
スピード速く



しずみこんで  
ガッツポーズ

④ 肩甲骨よせ  
ふみこみ

わたしが わたしらしく  
わたしらしく すごせる  
すなおい こころひらき  
こころやすらく このまち



1~4



右足前



かぶる

5~8

1~8×4回  
(交互に)

※3・4回目は  
スピード速く

⑤ 体きそり  
まひらげる

かんそつ  
間奏



1~4



手をひらげ

5~8

1~8×2回