


左右がある動作は右側から行いましょう！

① 踵かかとを上げる

前奏

 ふくらはぎを意識する

かかと上げ



上げ
1・2
5・6



下げ
3・4
7・8

×4回



ガッツポーズ

② 体幹ひねり

朝は 子ども大人
誰彼なく おはようの
声が 路地を越えて
垣根を越えて 爽やか



1~4

もどる



5~7

たたく



8

左右2回ずつ
1~8×4回

③ 肩甲骨よせ

大好きです 西東京
わたしの街 ここでは



もどす

1~4

ひく



5~8

もどす



1~8×2回



ガッツポーズ

④ ランジ 肩甲骨よせ

わたしが わたしらしく
わたしらしく 過ごせる
素直に 心開き
心安らぐ この街



もどす

1~4

右足前



5~8

もどる



左右2回ずつ
1~8×4回

⑤ バランス運動 片足・両手あげ

1番間奏



手をあげる

1~4



手をひらく

5・6

もどる



7・8

左右1回ずつ
1~8×2回