



動かしている部分を意識してやりましょう

健康満丹体操

京都市丹後保健所

ネライ

- ① 頭の体操
- ② 腕のトレーニング
- ③ 上半身 (胸、背中)
- ④ 腹筋
- ⑤ 下半身
- ⑥ ステップを楽しむ

1 ♪いつもの駅でいつも会う ♪セーラー服のおさげ髪 ♪もうくる頃 もうくる頃 ♪今日も待ちぼうけ

1 前がパー、胸がグー 交互に2回ずつ(右、左) 2 前がグー、胸がパー 交互に2回ずつ(右、左) 3 前はグー、胸がチョキ 交互に2回ずつ(右、左) 4 手の動作の前に拍手を1回入れて3の動作を繰り返す

間奏 ♪明日がある ♪明日がある ♪明日があるさ

1 右に歩いて4つめにかかとタッチ 2 左に歩いて4つめにかかとタッチ 3 足踏みしながら両手を上げていき、手を振りながら下ろしていく

2 ♪ぬれてるあの娘の コウモリハ ♪さそってあげると 待っている ♪声かけよう声かけよう ♪だまって見る僕

1 ひじを固定し上腕の 曲げ伸ばし2回 2 両腕を肩の高さまで 開いていく2回 3 両腕を前に押し出す 2回 4 両腕を頭の上に上げる 2回

3 ♪今日こそはと待ち受けて うしろ姿をつけてゆく ♪あの角まで あの角まで今日はもうヤメタ

1 ひじを中に寄せつつ右足を開く、 足をもどしつつ両ひじを広げる。右左2回 2 右足を1歩前に出しながらひじをひく。 足を戻しつつ手を前に伸ばす。右左2回

4 ♪思いきってダイヤルを ふるえる指で回したよ ♪ベルがなるよ ベルがなるよ出るまで待てぬ僕

1 右足を腰の高さまで上げる。 最初の4カウントは速く右左交互に4回 次のカウントはゆっくり右左2回 2 腕を曲げひねりつつひざに寄せる。 最初の4カウントはゆっくり2回 次のカウントは速く4回

5 ♪はじめて行った喫茶店たったひと言好きですと ♪ここまで出てここまで出て とうとう言えぬ僕

1 足をゆっくり大きく1歩前に(右左) 次は両手を顔の前でかわいく振りながら行う(右左) 2 足を横にゆっくり大きく開き、 戻しながら拍手(右左各2回)

6 ♪明日があるさ 明日がある 若い僕には 夢がある いつかきっと いつかきっと わかってくれるのだろ