





# 魚沼元気体操

No.	かけ声	動作	歌詞
①	大きく深呼吸 大きく深呼吸します。 もう一回		前奏
②	 <p data-bbox="711 344 1082 495">手のひらを前に ゆっくり体をひねっていきます。ゆっくり前にもどり、今度は左にひねっていきます。</p>	<p data-bbox="1082 344 1385 456">右からゆっくりとひねる。次は左にひねる。</p>	<p data-bbox="1385 383 1544 456">春、春、春 春、春春</p>
③	 <p data-bbox="711 667 1082 920">右手で左の手首もしくは肘をつかんで、体を右にゆっくり倒していきます。もどして、今度は左手で右の手首もしくは肘をつかんで、体を左に倒していきます。ゆっくりもどして</p>	<p data-bbox="1082 667 1385 741">左手首をつかみ、右に傾ける。</p> <p data-bbox="1082 853 1385 927">右手首をつかみ、左に傾ける。</p>	<p data-bbox="1385 645 1544 757">春がいよいよやって来た</p> <p data-bbox="1385 853 1544 927">小鳥の声とそよ風に</p>
④	 <p data-bbox="711 1077 1082 1256">右足を一步前に出して、大きく背伸びをします。もどして左足を一步前に出して、大きく背伸びをします。もどして</p>	<p data-bbox="1082 1077 1385 1256">右足を一步踏み出し、万歳の姿勢で胸と腹を突き出す感じ。次に左足を出す。</p>	<p data-bbox="1385 1115 1544 1227">カタクリの花、ふうきんとう</p>
⑤	 <p data-bbox="711 1384 1082 1704">右足を大きく前に出して、左足の腿の裏とお尻に力を入れます。もどして、今度は左足を大きく前に出して、右足の腿の裏とお尻に力を入れます。もどして(パワーアップしたい人は後ろ足を上げてヒップアップ!)</p>	<p data-bbox="1082 1473 1385 1615">右足を前に、大きく一步踏み出し、後ろ足を伸ばす。次に左足を出す。</p>	<p data-bbox="1385 1489 1544 1601">やさしい春が、芽吹きます</p>
⑥	 <p data-bbox="711 1765 1082 2078">横に大きく開いて右足に体重をかけながら、左腿の外側に力を入れます。今度は左足に体重をかけながら、右腿の外側に力を入れます。もどして(パワーアップしたい人は伸ばした足を上げてみましょう! 背筋は伸ばして!)</p>	<p data-bbox="1082 1794 1385 2047">肩幅に足を開く。右足に体重をかけ、左足を伸ばす。中心に重心を戻し、反対側の足で同様に実施する。</p>	<p data-bbox="1385 1861 1544 1973">魚沼元気と芽吹きます</p>

No.		動作	歌詞
-----	--	----	----

⑦		<p>足踏みです。手を後ろに大きく引いて、腿を高く上げるようにしましょう。</p>	<p>なるべく膝を高くあげるようにしながら、右足から足踏みをします。</p>	<p>元気魚沼 魚沼元気</p>
⑧		<p>次は肩幅に足を開いて、手のひらは天井に向けて、スクワット・天つき スクワット・天つき スクワット・天つき</p>	<p>手と足を曲げてしゃがむ。次に天井に向かって手足を同時に伸ばす。これを4回繰り返す</p>	<p>元気魚沼 魚沼元気</p>

<p>②その2番3番4番 ②から⑧を繰り返す。</p> <p>2番の⑧の次の間奏 歌の2番と3番の間は、その場で肩の上げ下げを行います。</p> <p>3番の⑧の次の間奏 3番終了後の伴奏で首の運動をします。</p> <p>右→正面→左→正面→上→正面→下→正面→右に傾ける→正面→左に傾ける→正面→右から左へ頭を回す→左から右へ頭を回す</p>	<p>2番 くりかえします。</p> <p>肩の運動です。肩を上げて上げて下げて下げて肩を上げて上げて下げて下げて はい3番です。</p> <p>首の運動です。手を腰に 右を向きます。前 左 前 上 前 下。右の肩に耳をつけるように傾けます。起こして 左。ゆっくり大きく回します。反対にもゆっくり大きく回します。</p> <p>3番と4番の間奏</p>
---	--

<p>4番の歌詞の最後の方に行います。</p>			
⑨		<p>足踏み。右足で立って案山子のポーズです。(無理しないでくださいね。)</p>	<p>右1本足で、カカシのポーズをとる</p> <p>元気魚沼 魚沼元気</p>
⑩	 <p>足が逆です。</p>	<p>足踏み。左足で立って飛行機のポーズです。(無理しないでくださいね。)</p>	<p>左1本足で、飛行機のポーズをとる</p> <p>元気魚沼 魚沼元気</p>
⑪. 深呼吸で終了です。	<p>大きく深呼吸します。もう一回。終わりです。</p>		<p>伴奏</p>