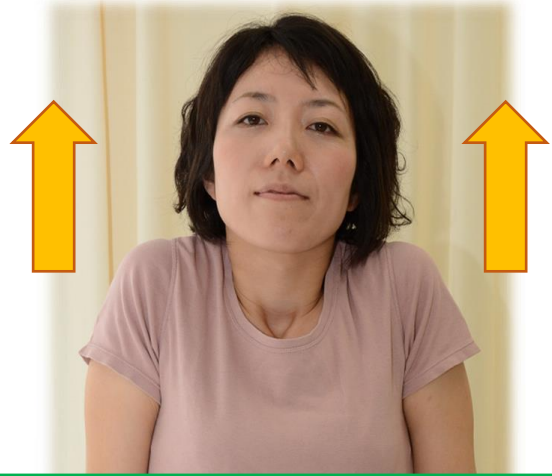




1 肩上げ下げ運動



肩を上げて、ストンと下ろす

【詞】

私は今ここで
体操してます

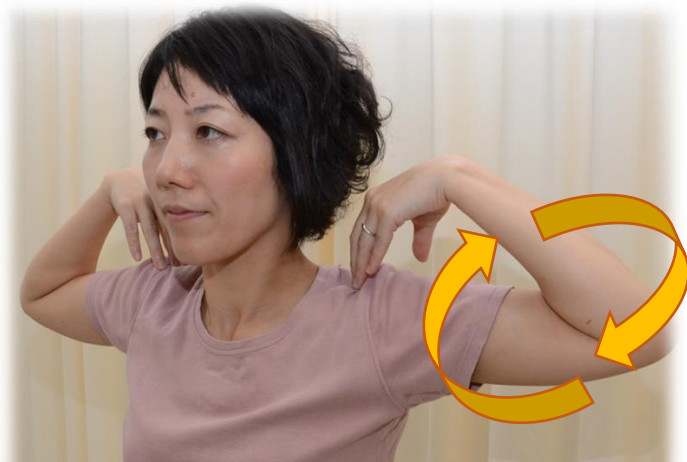
5 足上げ運動



膝を曲げたまま、足を上げる
(左右交互に)

すこ
健やかに
可児 可児

2 肩回し運動



肩に手をおき、肘で
円を描くように前後に回す

健康のため
自分のため
筋肉動かそう

6 踵(かかと)上げ運動



つま先を床につけ、踵を上げる
(足は少し手前に引く)

ほか
朗らかに
可児 可児

3 肩肘運動



左右の肩甲骨を近づけるよう
肘を後ろに引く

私は今頑張って
運動しようかな

7 つま先上げ運動



踵を床につけ、つま先を上げる
(足は少し前に出す)

にぎ
賑やかに
可児 可児

4 膝伸ばし運動



膝を伸ばす(左右交互に)

みんな集まれ
元気いっぱい
筋肉動かせ

8 座ってウォーキング



座ったまま、歩く

～間奏～

元気に楽しく
歩きましょう！

もう1回
いきますよ～！

2回目 一終一