

みんな元気でいよーね! いよし三かんまる体操

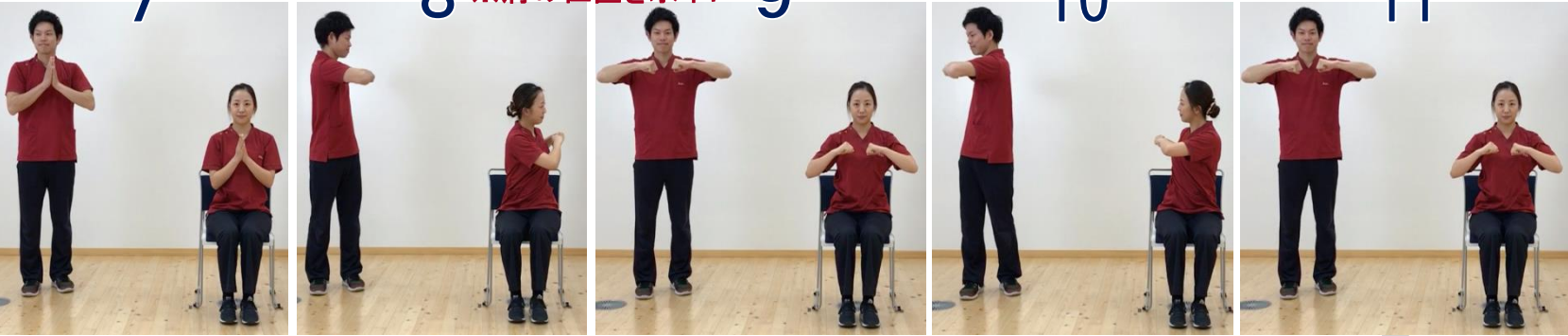
①

1 2 3 4 5 6



イントロ: かかとを上げ下げ
 ゆっくり足ふみ
 テンポを速めて足ふみ ※手も一緒にふりましょう
 両手伸ばして右側へ
 手拍子1回
 両手伸ばして左側へ

7 8 ※肩の位置を水平に 9 10 11 8~11のくり返し



たがみの山から～
ぶんかとロマンを～

手拍子1回
 ひじを曲げて右側
 1番: さく
 3番: ふる
 正面へ
 らい～
 い～
 ひじを曲げて左側
 ふぶ
 れき
 正面へ
 きの
 しの

12 13 14 15 12~15のくり返し 16 17 ※手の平を上へ



心～やさしく
扶桑～だいが

ひじと反対側のひざを近づける
 ながめるあしたに
 正面へ
 まちなみる
 まつたえる
 ひじと反対側のひざを近づける
 いよのあきま
 正面へ
 うみ～
 つり～
 手を組んで下から明るい天まで
 明るい天まで
 円を描くように上へ
 明るい天まで
 えがおひびきや

18 19 20 21 22 23



右へたおす
 むねに～
 いのち～
 正面へ
 しおかせ～
 ときめく～
 左へたおす
 はるの～
 もえあが
 正面へ
 か～ぜ～
 る～
 手をはなして円を描くように下へ
 上からよんでも伊予はよい
 手を組んで下から
 下からよんでも

24 25 26 27 28 29



円を描くように上へ
 伊予はよい～
 手を広げながら
 右へひねる
 ゆめいろ～
 正面へ
 おんどで～
 手を広げながら
 左へひねる
 ゆ～めゆめ
 正面へ
 づく～り～
 手をおろす



1
両手伸ばして右側へ
イントロ(2番の前はなし)
(4番の前に)



2
手拍子1回



3
両手伸ばして左側へ



4
手拍子1回



5
右足を横へひらき
右足もどす
2番: ゆうひ~
4番: ここは~



6
左足を横へひらき
左足もどす
かがやく
なんごく

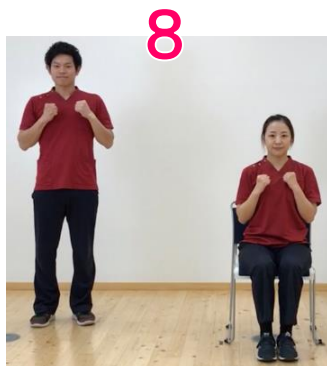
2

5・6の
くり返し

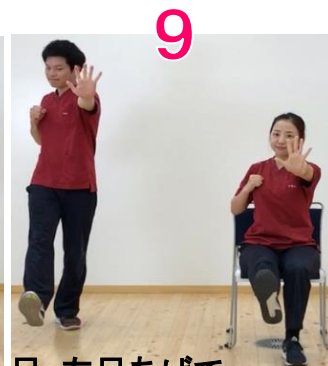
五色の
はまべに~
冬でも
のどかに~



7
足: 右足あげて
手: 左手パーで前に出す
右手グーで胸の前
みなぎる
オレンジ



8
足: もどす
手: 両手グー胸の前
ちからが
みかんが



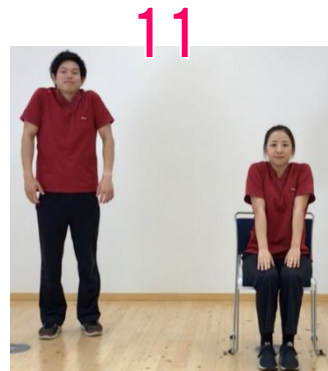
9
足: 左足あげて
手: 右手パーで前に出す
左手グーで胸の前
うちよせ
こがねい



10
足: もどす
手: 両手グー胸の前
る~
る~

7~10の
くり返し

夏の~
夜空に~
やる気~
本気で~



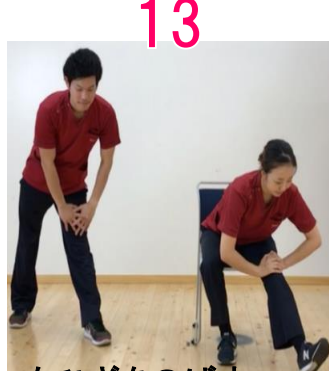
11
肩をあげる
みんなの
ちからを



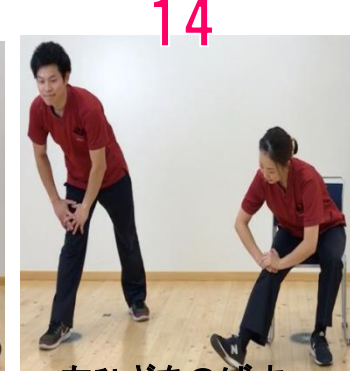
12
ストンと肩の力を
抜きましょう
みんなの
ちからを

11・12の
くり返し

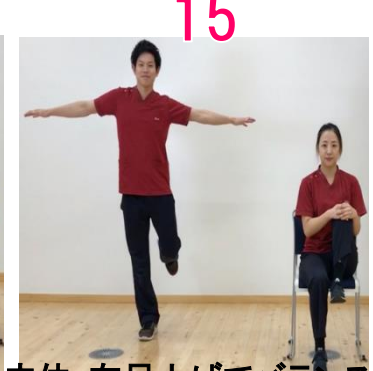
みんなの
夢を~
ちからを
合わせ~



13
右ひざをのぼす
ストレッチ
ドーンとさかそう~
明日にはばたく~



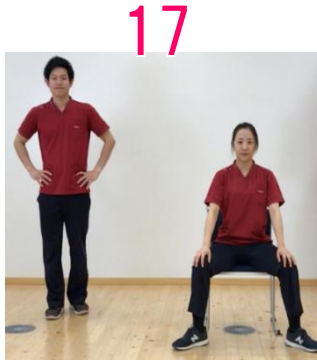
14
左ひざをのぼす
ストレッチ
大はなび~
わかい とり~



15
立位: 右足上げてバランス
座位: 右足曲げて
胸に近づける
上からよんでも伊予はよい



16
反対も
下からよんでも伊予
はよい~



17
立位: 両手を腰に
座位: 両足を横に広げる



18
立位: 右足前へ、左の
アキレス腱をのぼす
座位: 体を前にたおす
ゆめいろ



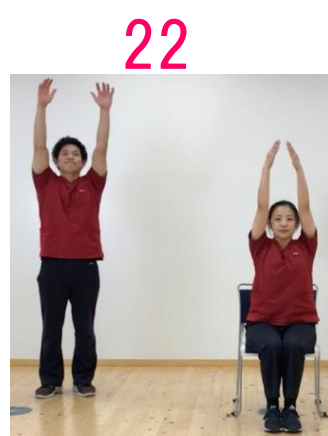
19
立位: 足をもどす
座位: 上半身をもどす
おんどで~



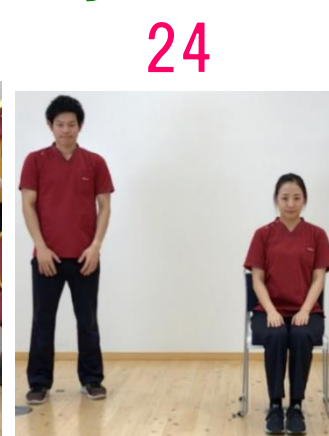
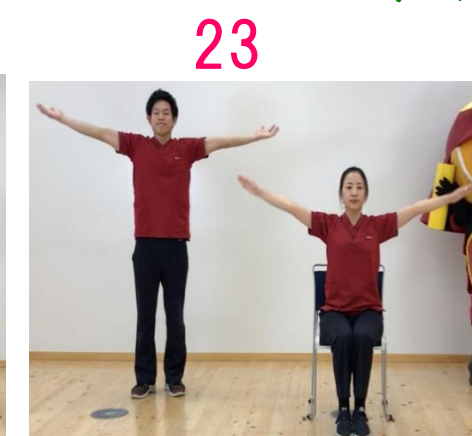
20
立位: 左足前へ、右の
アキレス腱をのぼす
座位: 体を前にたおす
ゆめゆめ



21
立位: 足をもどす
座位: 上半身をもどす
づくり~



22
深呼吸
2番と3番の間奏 2セット
最後 1セット



横に手を開いて深呼吸

