

# みんな元気でいよーね! いよし三かんまる体操

①

1



イントロ: かかとを上げ下げ

2



ゆっくり足ぶみ

3



テンポを速めて足ぶみ  
※手も一緒にふりましょう

4



両手伸ばして右側へ

5



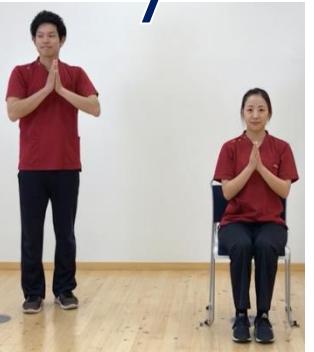
手拍子1回

6



両手伸ばして左側へ

7



手拍子1回

8 ※肩の位置を水平に



ひじを曲げて右側  
1番: さく  
3番: ふる

9



正面へ  
ら〜  
い〜

10



ひじを曲げて左側  
ふぶ  
れき

11



正面へ  
き  
の  
し  
と

8~11  
の  
くり返し

たがみの山から〜  
ぶんかとロマンを〜

12



ひじと反対側のひざを近づける  
ながめる  
あしたに

13



正面へ  
まちなみ  
つたえる

14



ひじと反対側のひざを近づける  
いよ  
あきま

15



正面へ  
うみ  
つり

12~15の  
くり返し

心〜  
やさしく  
扶桑〜  
だいが

16



手を組んで下から  
明るい 明るい  
天まで 天まで

17



※手の平を上へ  
円を描くように上へ  
明るい えがお  
天まで ひびき

18



右へたおす  
むねに〜  
いのち〜

19



正面へ  
しおかせ〜  
ときめく〜

20



左へたおす  
はるの〜  
もえあが

21



正面へ  
か〜ぜ〜  
る〜

22



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

23



手を組んで下から  
下からよんでも

24



円を描くように上へ  
伊予はよい〜

25



手を広げながら  
右へひねる  
ゆめいろ〜

26



正面へ  
おんどで〜

27



手を広げながら  
左へひねる  
ゆ〜め ゆめ

28



正面へ  
づく〜り〜

29



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

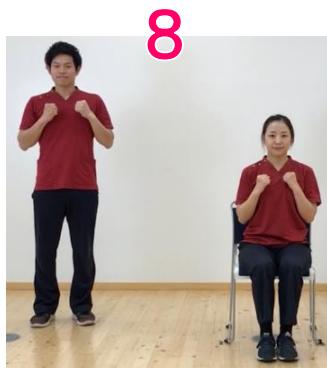
2

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



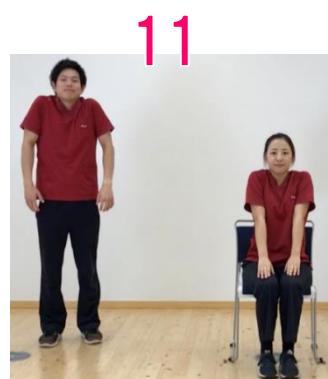
9  
足: 左足あげて  
手: 右手パーで前に出す  
左手グーで胸の前  
うちよせ  
こがねい



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

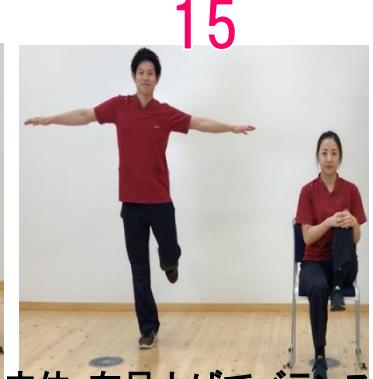
みんなの  
夢を~  
ちからを  
合わせ~



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~



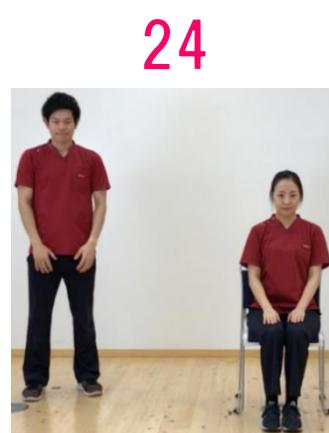
20  
立位: 左足前へ、右の  
アキレス腱をのぼす  
座位: 体を前にたおす  
ゆめゆめ



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

