

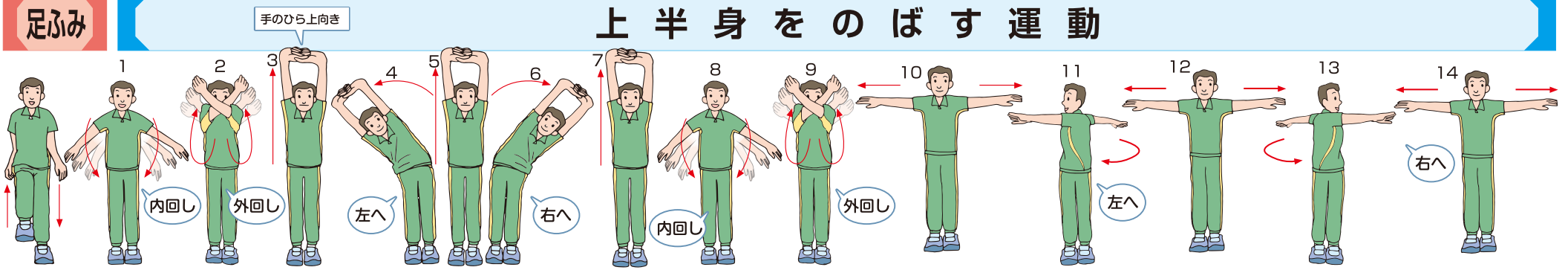


キラリとびしま のびのび体操

体操は全て
左から始めます

足ふみ

上半身をのばす運動

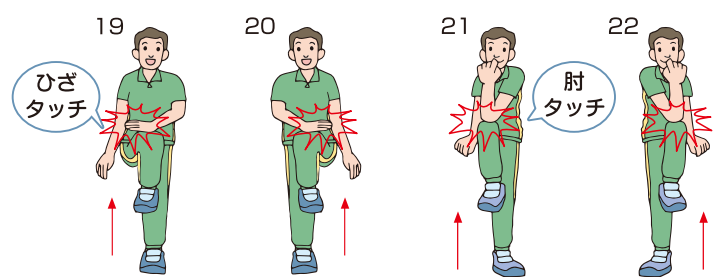
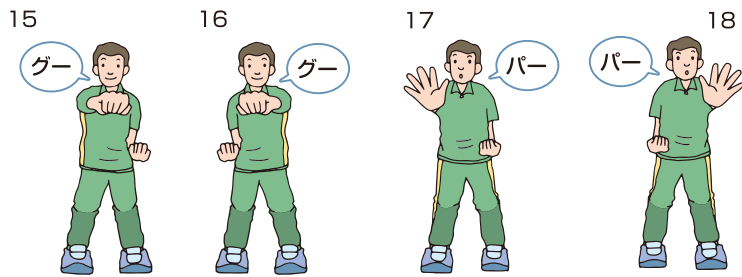


前奏(16拍) ①ここーでくらして よかったー ころから そうおもうよ いつーも みんなの えがおと おもいやーりに ささえられー きたからー

上半身をきたえる運動

体幹(体の中心)運動

無理をせず
自分のペースで
やりましょう!

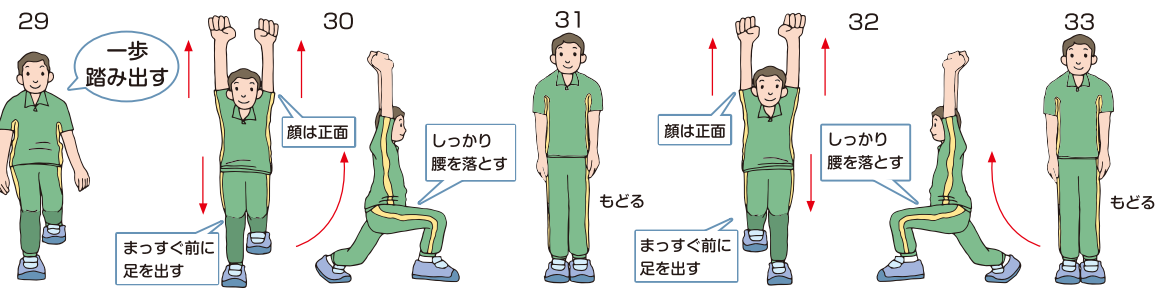
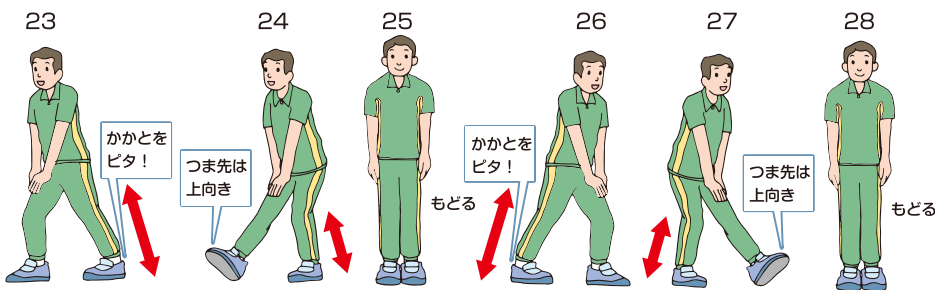


みどりのだいちにいだかれー やさしさにみまもられて ララーラ

かがーやく みーらいに ゆめをのせて わたーしのー とびしまー

下半身をのばす運動

下半身をきたえる運動

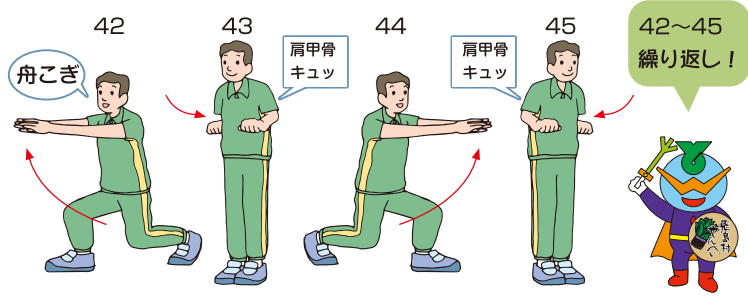
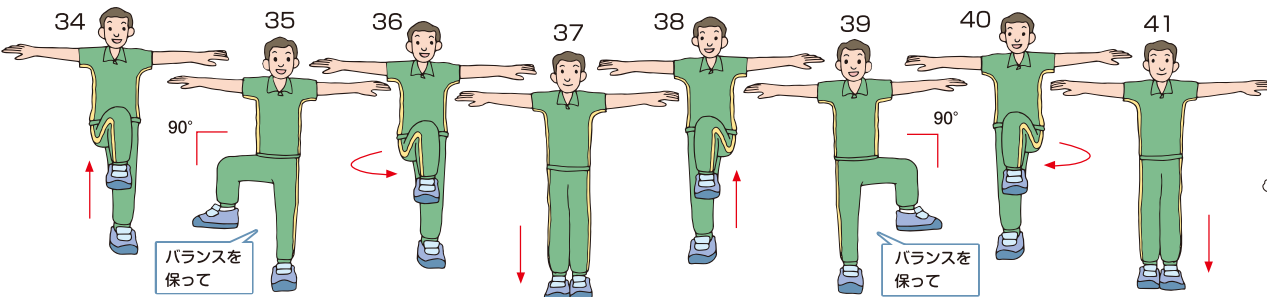


しぜんの一ー ちからに一ー なみだーしたひびがあったー けれど

かがー そだーてーたー まけないー ああ ここーろで

バランス系運動

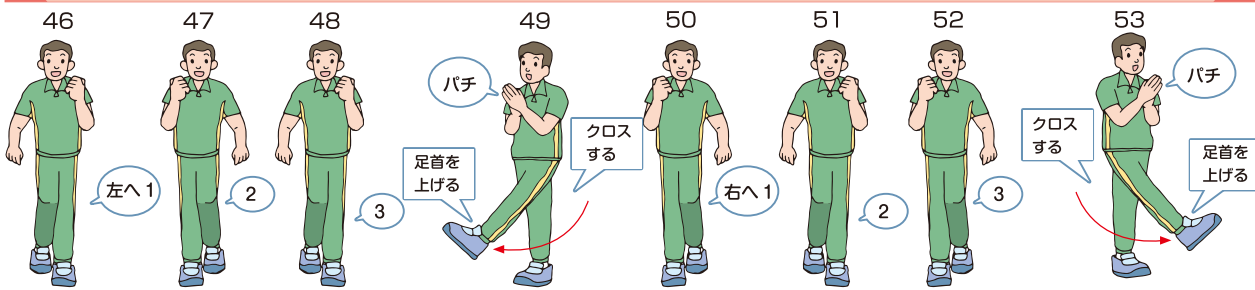
複合(腕や足、バランス)の運動



むーかしが あるーから いまがーあるー みらいにほこれる ゆめがー あるよ

きーぼうに むかーって てとてつーなぎ キラリーとー ひかりう

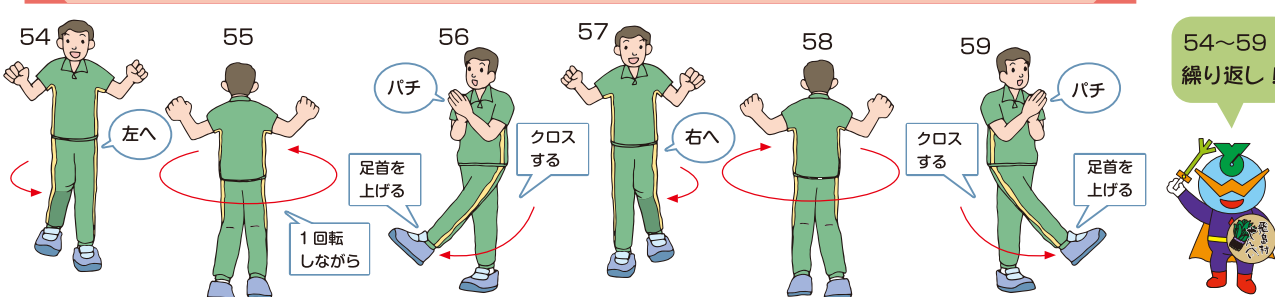
歩行・ステップ運動



間 奏

(※2回目は繰り返しなし)

歩行・ステップ運動

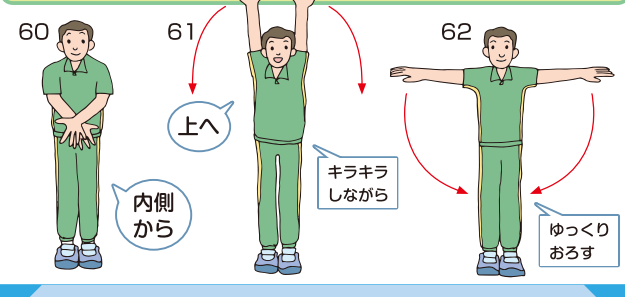


間 奏

(※2回目は繰り返しなし)

もう一度始めから
(1へもどる)

2回目 大きく深呼吸



終 奏

