

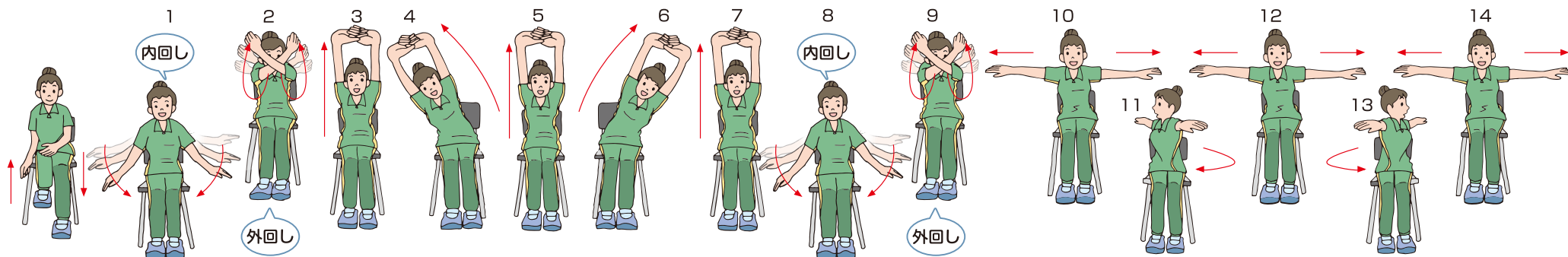


キラリとびしま のびのび体操（座位編）

体操は全て
左から始めます

足ふみ

上半身をのばす運動

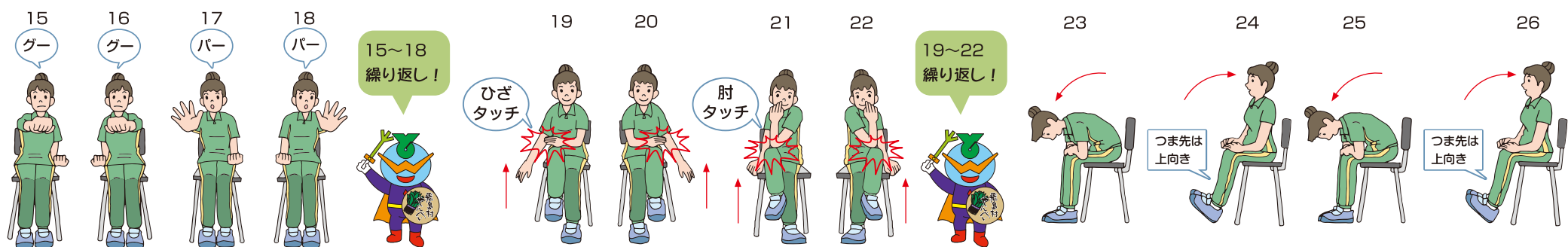


前奏(16拍) ①ここであらして よかったー ころから そうおもうよ いつーも みんなの えがとお おもいやーりに ささえられー きたからー

上半身をきたえる運動

体幹(体の中心)運動

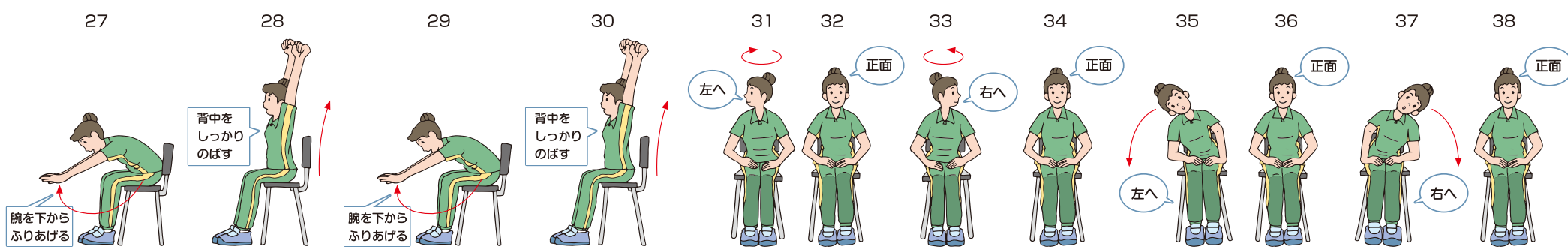
前屈とつま先上げ運動



みどりのだいちにいだかれー やさしさにみまもられて ラーラー かーやく みーらいに ゆめをのせて わたしーのー とびしまー しぜんーのー ちからにー なみだーしたひびがあつたー けれど

上半身をのばす運動

首の運動



かこがー そだーてーたー まけないー ああ ころーろで 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

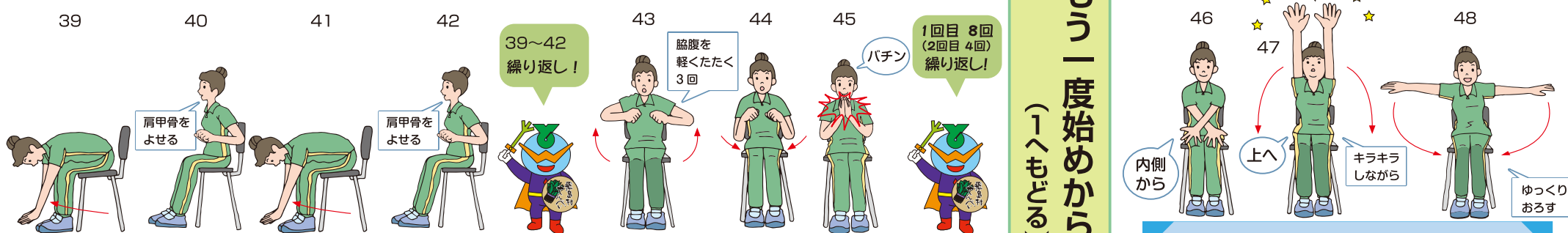
前屈と肩甲骨の運動

脇しめリズム運動

もう一度始めから
(1へもどる)

2回目

大きく深呼吸



きーぼうに むかーって てとてつーなぎ キラリーとー ひかるう

間奏

終奏

歌詞

キラリとびしまのびのび体操

【作詞】 飛島村のみなさん
飛島村健康づくり食生活改善協議会
【作曲・編集】 NRT サウンド

1. ここで暮らして 良かった 心から そう思うよ いつも
みんなの笑顔と 思いやりに 支えられ きたから

緑の大地に 抱かれ やさしさに 見守られて ラーラ
輝く未来に 夢をのせて わたしのとびしま

自然の力に 涙した日々があつた けれど
過去が育てた まけない ああ ころろで

昔があるから 今がある 未来に誇れる 夢があるよ
希望に向かって 手と手つなぎ キラリと光ろう

2. 道が開けて 良かった 心から そう思うよ 今も
みんなの笑顔と 思いやりを いつまでも このまま

時が命を 受け継ぎ やさしい気持ち 忘れず ラーラ
育てる喜びを かみしめて はばたけ とびしま

自然の力に 涙した日々があつた けれど
過去が育てた まけない ああ ころろで

昔があるから 今がある 未来に誇れる 夢があるよ
希望に向かって 手と手つなぎ キラリと光ろう



【企画・制作協力】
飛島村スポーツ推進委員
飛島村健康づくり食生活改善協議会
飛島村生涯学習(スポーツ)推進員
【監修】
飛島村日本一健康長寿村研究会
筑波大学大学院人間総合科学研究科
教授 安梅勅江
【制作・発行】
飛島村