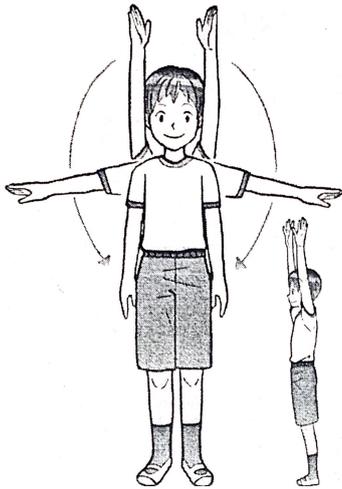


パプリカにあわせて ロコモたいそう



①バンザイうんどう

- ◇ ^{りょううで}両腕をしっかりとまっすぐにあげます
- ひじ 肘をのばして、うでが ^{みみ}耳につくくらいあげましょう
- ◇ ^{いき}息をはきながら、ゆっくりと ^{うで}腕をおろします

あげる

まがりくねり

さげる

はしゃいだみち

あげる

あおばのもりで

さげる

かけまわる

あげる

あそびまわり

さげる

ひざしのまち

あげる

だれかがよんで

さげる

いる



②バレリーナうんどう

- ◇ ^{りょうて}両手をくみ、^て手のひらを^{うへ}上にしてまっすぐあげます
- ◇ つまさき ^だ立ちをして、少し ^{すこ}止まってから ^とかかとおろします

あげる

なつがくる

さげる

かげがたつ

あげる

あなたに

さげる

あいたい

あげる

みつけたのは

さげる

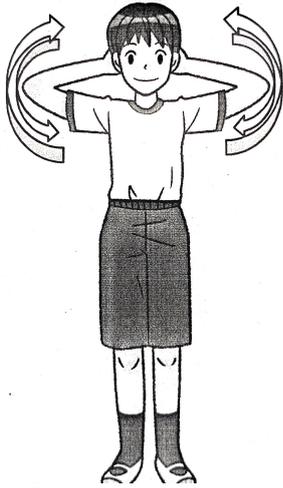
いちばんぼし

あげる

あしたもはれる

さげる

かな



③むねのうんどう

- ◇手のひらを^{あたま}頭の^{うし}後ろでくみます
- ◇息をすいながら、肘を^{ひじ}後ろに引いて^{むね}胸をはります
- ◇息をはきながら^{まえ}ひじを前に出します

とじる

ひらく

とじる

ひらく

パプリカはなが

さいたら

はれたそらに

たねをまこう

とじる

ひらく

とじる

ひらく

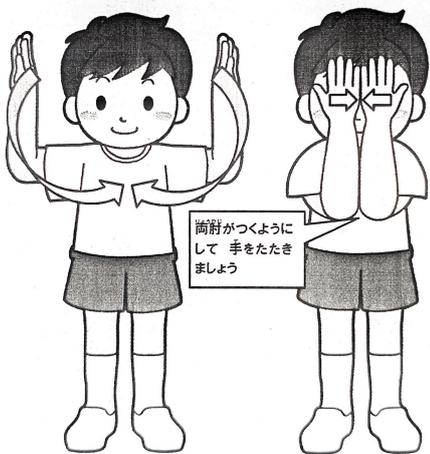
ハレルヤゆめを

えがいたなら

こころあそばせ

あなたにと

どけ



④シンバルうんどう

- ◇ひじを^{ちよっかく}直角にまげてかたを^{ちよっかく}直角にあげます
- ◇^{りょうて}両手をできるだけ^{うし}後ろにもっていきます
- ◇つぎにむねの^てまえで手をたたきます

とじる

ひらく

とじる

ひらく

あめに

くゆり

つきは

かげり

とじる

ひらく

とじる

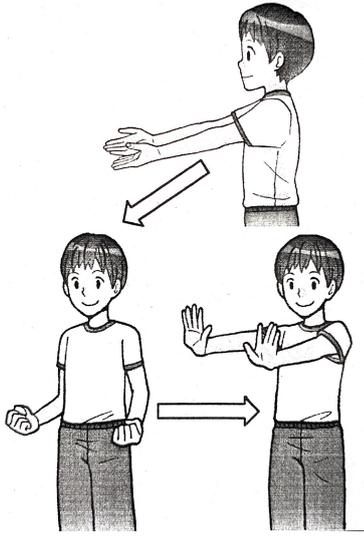
ひらく

こかげで

ないて

たのは

だれ



⑤グーパーうんどう

- ◇手のひらを^{うえ}上にむけてまっすぐ^{まえ}前にのぼします
- ◇「グー」と言いながらにぎりこぶしを^{うし}後ろにひきます
- ◇「パー」と言いながら^て手を^{まえ}前に^だ出します

グー
ひとり

パー
ひとり

グー
なぐさめる

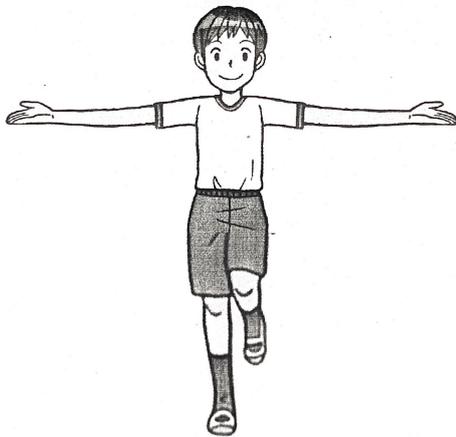
パー
ように

グー
だれかが

パー
よんで

グー
いる

パー



⑥かかしうんどう

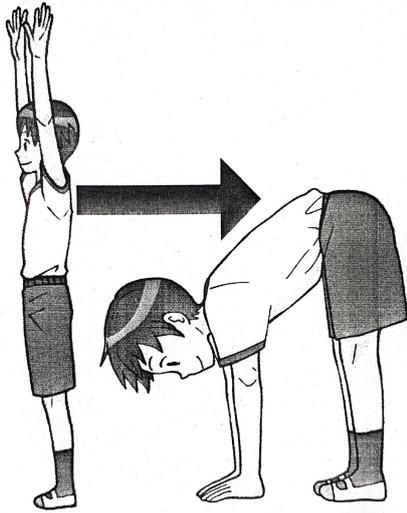
- ◇両手を横にまっすぐ^{ひろ}広げます
- ◇右足で10びょう^た立ちます
- ◇左足で10びょう^た立ちます

みぎ

よろこびをかぞえたら あなたでいっぱい

ひだり

かえりみちをてらしたのは おもいでのかげぼうし



⑦おとのさまハハアうんどろ

- ◇息をすって腕をしっかりとまっすぐあげます
- ◇ひざをのばしたまま息をはいて体をゆっくり前屈します
- ◇両手をゆかにつけます

うえ

した

うえ

した

パプリカ はながさいたら はれた そらにたねをまこう

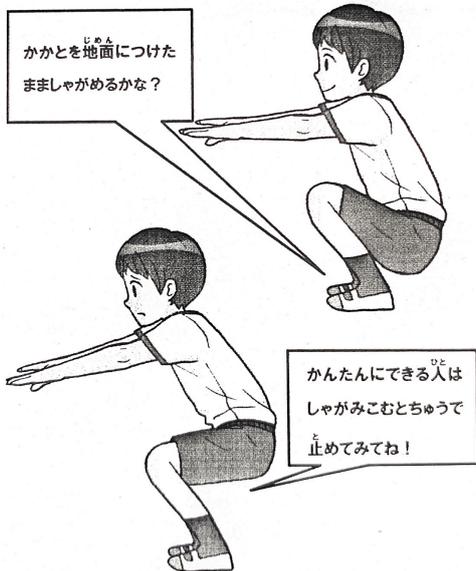
うえ

した

うえ

した

ハレルヤ ゆめをえがいたなら こころ あそばせあなたにとどけ



⑧スクワットうんどろ

- ◇両足を肩はばくらいに開いて、つまさきを少しだけ外側に開きます
- ◇両手をまっすぐ前にのばします
- ◇ゆっくりしゃがんで少し止め、ゆっくり立ち上がります

した

うえ

した

うえ

あいにくよ なみきをぬけて うたを うたって

した

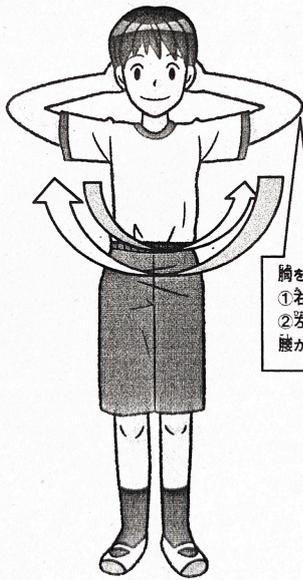
うえ

した

うえ

てにはいっぱいのはなをかかえて らるらりら

⑨せなかブンブンうんどう



胸をはったまま
①若ひじを前に
②差ひじを前に
腰からひねる!

◇^{りょうあし}両足を^{かた}肩はばに^{ひら}開きます

◇^{りょうて}両手を^{あたま}頭の^{うし}後ろでくんで、^{まえ}まっすぐ前をむきます

◇^{こし}腰から^{さゆう}左右にひねります

みぎ

もどる

ひだり

もどる

パプリカ

はながさいたら

はれたそらに

たねをまこう

みぎ

もどる

ハレルヤ ゆめをえがいたなら

ひだり

もどる

こころあそばせ あなたにとどけ

かかとはずせこのゆびとまれ