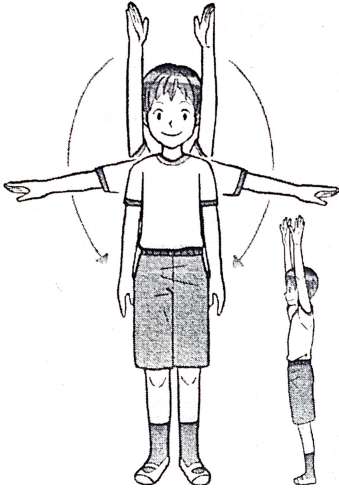


# パプリカにあわせて ロコモたいそう



## ①バンザイうんどう

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

あげる

さげる

あげる

さげる

まがりくねり

はしゃいだみち

あおばのもりで

かけまわる

あげる

さげる

あげる

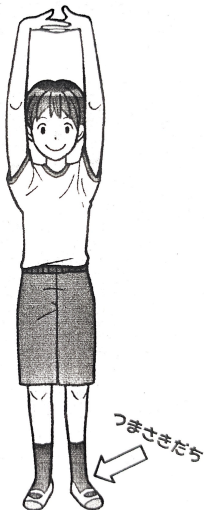
さげる

あそびまわり

ひざしのまち

だれかがよんで

いる



## ②バレリーナうんどう

- ◇<sup>りょうて</sup>両手をくみ、<sup>て</sup>手のひらを<sup>うへ</sup>上にしてまっすぐあげます
- ◇つまさき<sup>だ</sup>立ちをして、<sup>すこ</sup>少し止まってから  
かかとをおろします

あげる

さげる

あげる

さげる

なつがくる

かげがたつ

あなたに

あいたい

あげる

さげる

あげる

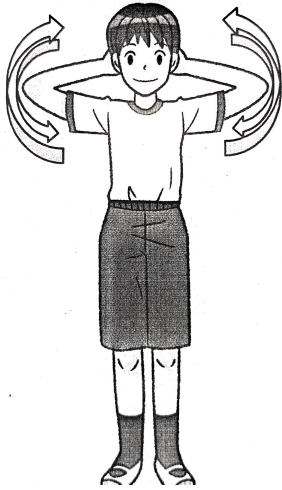
さげる

みつけたのは

いちばんぼし

あしたもはれる

かな



### ③むねのうんどう

◇手のひらを<sup>あたま</sup>頭の<sup>うし</sup>後ろでくみます

◇<sup>いき</sup>息をすいながら、<sup>ひじ</sup>肘を<sup>うし</sup>後ろに<sup>ひ</sup>引いて<sup>むね</sup>胸をはります

◇<sup>いき</sup>息をはきながら<sup>まえ</sup>ひじを<sup>だ</sup>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

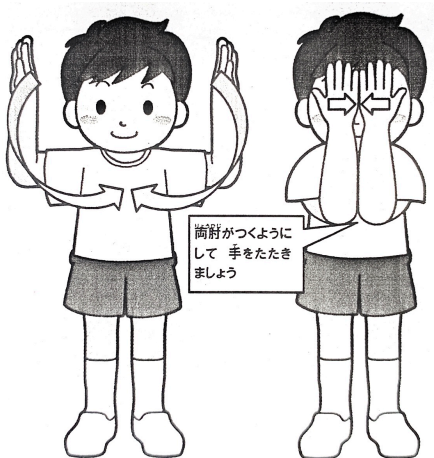
ハレルヤゆめを

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<sup>ちよっかく</sup>直角にまげてかたを<sup>ちよっかく</sup>直角にあげます

◇<sup>りょうて</sup>両手をできるだけ<sup>うし</sup>後ろにもっていきます

◇つぎにむねのまえて<sup>て</sup>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

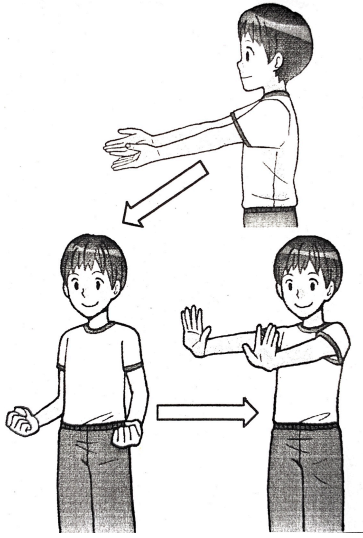
ひらく

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<sup>うへ</sup>上にむけてまっすぐ<sup>まえ</sup>前にのばします
- ◇「グー」と言いながらにぎりこぶしを<sup>うし</sup>後ろにひきます
- ◇「パー」と言いながら手を<sup>て</sup>前に<sup>まえ</sup>だします

グー

パー

グー

パー

ひとり

ひとり

なぐさめる

ように

グー

パー

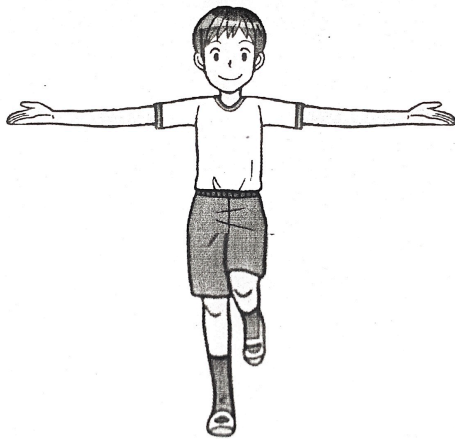
グー

パー

だれかが

よんで

いる



## ⑥かかしうんどう

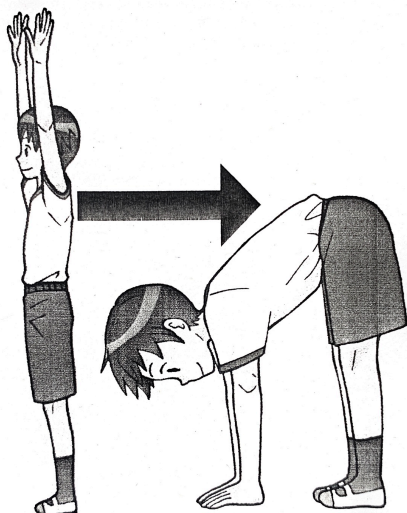
- ◇両手を<sup>りょうて</sup>横に<sup>よこ</sup>まっすぐ<sup>ひろ</sup>広げます
- ◇右足で<sup>みぎあし</sup>10びょう<sup>た</sup>立ちます
- ◇左足で<sup>ひだりあし</sup>10びょう<sup>た</sup>立ちます

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う

- ◇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

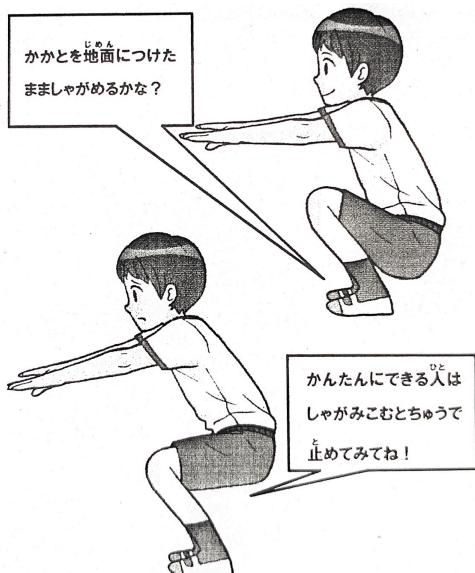
うえ

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スクワットうんどう

- ◇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

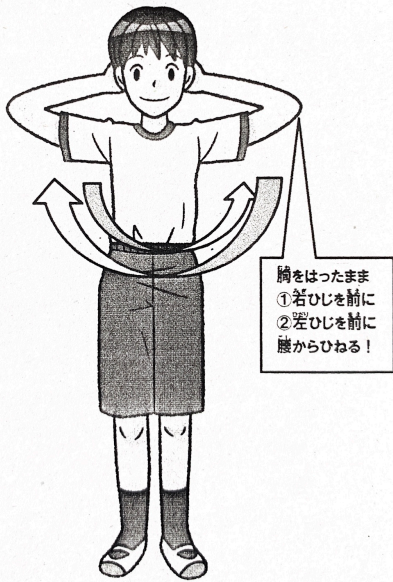
うえ

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



◇ <sup>りょうあし</sup>両 <sup>かた</sup>足を <sup>ひら</sup>肩はばに開きます

◇ <sup>りょうて</sup>両手を <sup>あたま</sup>頭の <sup>うし</sup>後ろでくんで、まっすぐ <sup>まえ</sup>前をむきます

◇ <sup>こし</sup>腰から <sup>さゆう</sup>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