

## ♪①みんなあつまれ 大田っ子あつまれ

(最初に深呼吸から) 首を横へ右側から2回たおす つづいて左へ2回たおす 4回繰り返す  
(息を吐きながら曲げた反対側を伸ばすように)

## ♪ごらんあの空 さわやかに

両肩を上にあげて 力をぬいて下げる 3回繰り返す(肩の力をぬいて下におとす)

## ♪銀のつばさの その上の 虹のむこうに 夢がある

足を横へ出しながら右ひじを軽く曲げて2回まわす つづいて腕を伸ばして2回まわす 右左と行う

## ♪元気に腕を 組みあわせ 若い力を 伸ばそうよ

右腕のひじを曲げながら横へ つづいて左腕も同じに、つづいて両腕を伸ばして手首を振る 右、左と行う 両腕を一緒にひじを曲げて横へ開く つづけて腕を伸ばして手首を振る

## ♪②みんなあつまれ 大田っ子あつまれ ごらんあの海 うつくしく

ひざ屈伸2回曲げ2回伸ばす 右足左足をうしろに引く(ひざ屈伸のときかかとを上にあげないように前の足に体重をのせる)

## ♪出船入船 水平線 雲のむこうに 明日がある

右足を前へ出してかかとでポイント、もどして左足でポイント2回 右足左足をうしろに引く(リズム良く手を動かす)

## ♪元気に肩を 組みあって 楽しく今日を

右ひざを上にあげて 左ひじとタッチする 2回繰り返す 足踏み6呼間(ひざを胸の位置まで上げるように 上体が、前に倒れないように行う)

## ♪くらそうよ

右足右手を横へ出しながら 体重移動 右左と行う(横に出したひざ足先は、外側をむいているように)

## ♪③間奏

両手を上に伸ばし右横へ倒して脇を伸ばす 右、左と行う(上体を上にもちあげるようにしてから横へたおす)

## ♪間奏

上体を回転させる 右から1回転 左1回転 前屈3呼間4呼間でもどしうしろへ倒す 2回繰り返す(前屈のとき、前に曲げるときは息を吐き出すこと)

## ♪間奏

両手を伸ばして右うしろ上体をねじりながら3呼間 前へもどして上下に動かしながら左も同様に行う(ねじるとき下半身は動かさないように)

## ♪間奏

股関節をひらく 右肩を中に入れて3呼間 左3呼間 手足をもどしてから足踏みをする。(股関節は、しっかり開くように) ①へもどる。