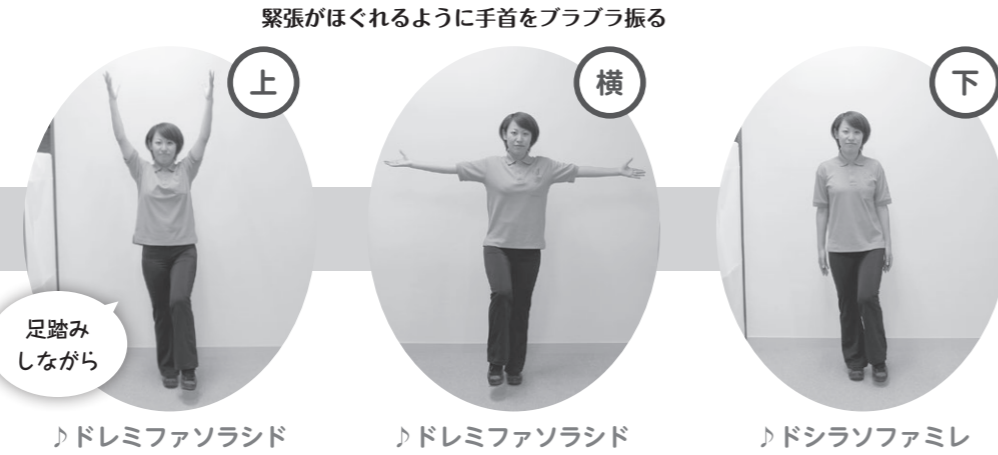


# 須坂ドレミ DE 体操!

前奏

リズムをとりながら準備  
16拍



肩・背中の運動

手を高く上げる

手を下ろす

背中をやや丸め  
手を遠くに伸ばす

手を下ろす

1番

2回繰り返す



肩甲骨の運動

足は丸太をまたぐ様に横に出す  
手・肘・肩の関節で円を描きながら  
横へ2歩移動する

肩・体幹の回旋運動

※① 両腕を広げて伸ばし、  
右から左へ大きく円を描く

肩甲骨の上げ下げ運動

肩の上げ下ろし



首回し運動

※② 右から左へ首をまわし正面に戻す  
(目線も一緒に)

首倒し運動

右に倒す

左に倒す

リラックスしてジャンプ運動

軽く膝を曲げ、力を抜いて腕を振る

間奏



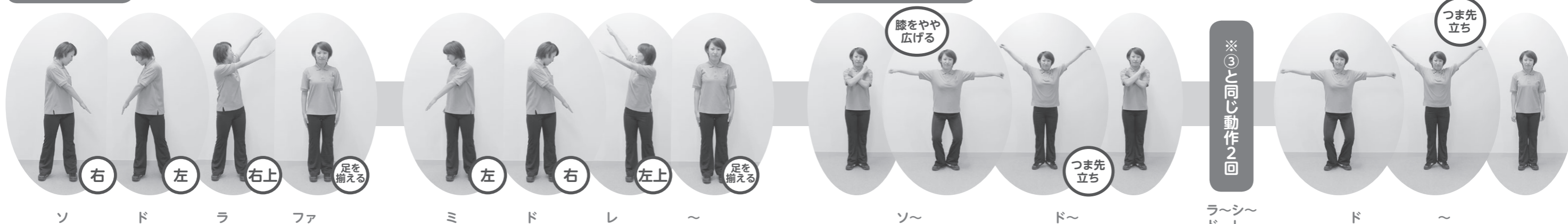
体幹の回旋運動

右足を開き、上半身を大きくひねる

左足を開き、上半身を大きくひねる

屈伸と伸び上がり運動

※③ 両腕を大きく広げながら  
屈伸をする

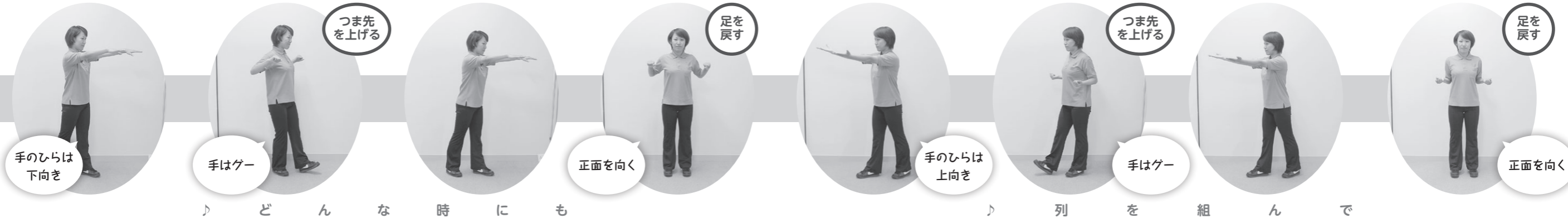


肩甲骨の開き閉じ・踏み出し・つま先上げ運動

右足を斜め前に出しながら、腕を前に出す  
右足をつま先を上げながら、肘を肩の高さで後ろに引く

左足を斜め前に出しながら、腕を前に出す  
左足をつま先を上げながら、脇を締めて肘を引く

2番



♪ どん なる 時 にも

♪ 列 を 組 ん で

体幹のひねり回旋運動

左右交互に太ももを上げて、肘をつける  
(無理な人は、膝の内側を手でタッチする)

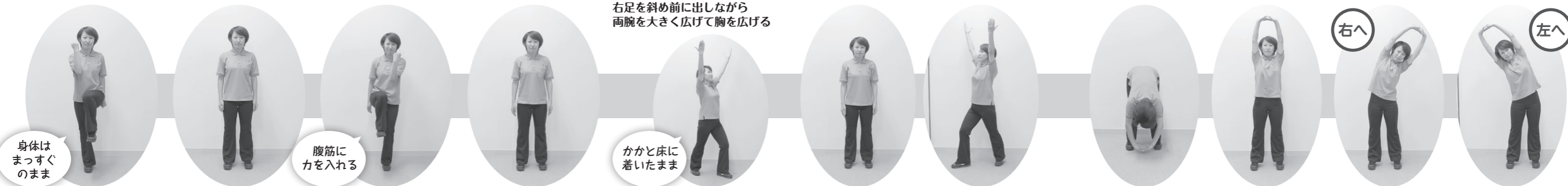
胸の開き運動

右足を斜め前に出しながら  
両腕を大きく広げて胸を広げる

左足を斜め前に出す  
(肩が痛い人は、胸を開くだけでもOK!)

体側伸ばし運動

足を開いて、下の方からゆっくりと伸び上げる



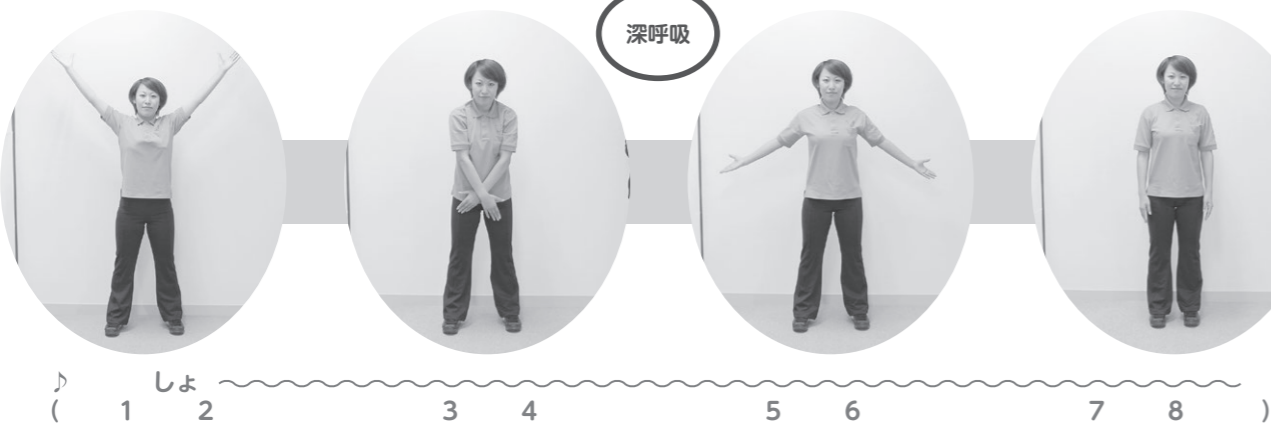
♪ ファイト を 持 っ て

♪ 空を仰いで

♪ ララララララ

♪ 幸 せ の う た

さ あ 歌 い ま



♪ ( 1 2 3 4 5 6 7 8 )



♪ ドレミファソラシド

ソ

ド

ドレミの歌

作曲 R. ロジャース 作詞 ペギー葉山

ドレミファソラシド

ドレミファソラシド ドレミファソラシド ドシラソファミレ

※ [ ドはドーナツのド レはレモンのレ ミはみんなのミ  
ファはファイトのファ ソは青い空 ラはラッパのラ  
シは幸せよ さあ歌いましょう (ランランラン) ]

※ 繰り返し

ドレミファソラシド ドシラソファミレ  
ドミミ ミソソ レファファ ラシシ  
ドミミ ミソソ レファファ ラシシ  
ドミミ ミソソ レファファ ラシシ  
ソドラファミドレ ソドラシドレド  
どんな時にも 列を組んで  
みんな楽しく ファイトを持って  
空を仰いで ララララララ  
幸せの歌 さあ歌いましょう  
ドレミファソラシド ソ ド