

# さかきのびのび体操

## # 1 ♪ 前 奏



No.968

深呼吸です。

## # 2 ♪ 山並み晴れて～



No.979

肩を後ろに小さく、次に大きく回しましょう。

## # 3 ♪ 雲ながれ～



No.977

今度は、前に小さく  
次に後ろに大きく  
回しましょう。

## # 4 ♪ 香りあふれる ふるさとは～

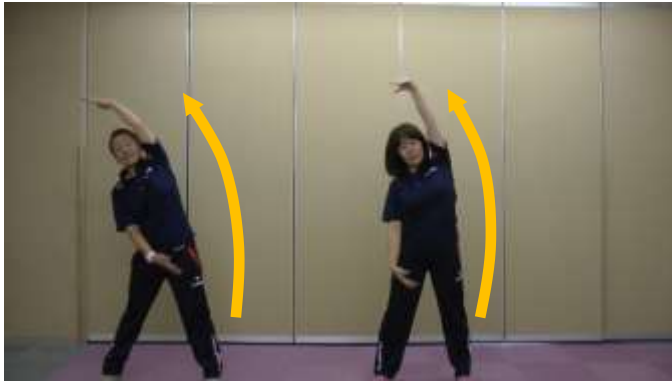


No.988

体側を伸ばします。

# 5 ♪ 薔薇の花～

No.994



反対側も同じ様に。

# 6 ♪ 光あふれる、ふるさとは～

No.1021



前に進んで、両手で膝をタッチしましょう。  
右左を交互に行いましょう。

# 7 ♪ 明日～架ける～

No.1047



スクワットです。  
腰をゆっくり下げましょう。

# 8 ♪ 夢がある～

No.1055



上に伸びて、胸を開きましょう。

# 9 ♪ ああうるわしき～



No.1077

腕の付け根をしっかりと伸ばし、腕を開いて、右に動きましょう。次に、同じ要領で、左に動きましょう。

# 10 ♪ 坂城町～



No.1089

斜めに胸を開いて、上げている手の方向に移動します。

# 11 ♪ 生きる歓び～



No.1103

腕と体をひねります。左右交互に行います。下から上に両腕を振り上げ振り降ろしましょう。肩甲骨をしっかりと伸ばします。

# 12 ♪ 描くまち～



No.1115

両手を上げて、上から徐々に、振り降ろしましょう。

## 【2 番】

#13 ♪清き流れの～



No.1134

肩甲骨を伸ばして、  
腕をねじります。  
左右交互に行います。

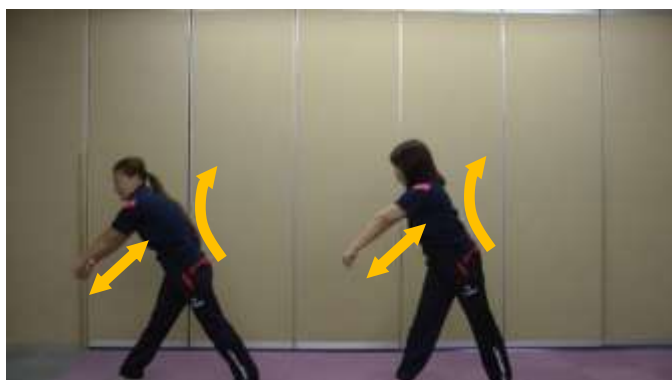
#14 ♪千曲川～



No.1140

両手をクロスさせ、  
胸を開きます。

#15 ♪稲穂の波に、野の実り～



No.1156

船こぎポーズです。  
しっかり背筋を伸ばします。  
2回ずつ、左右交互に  
行います。

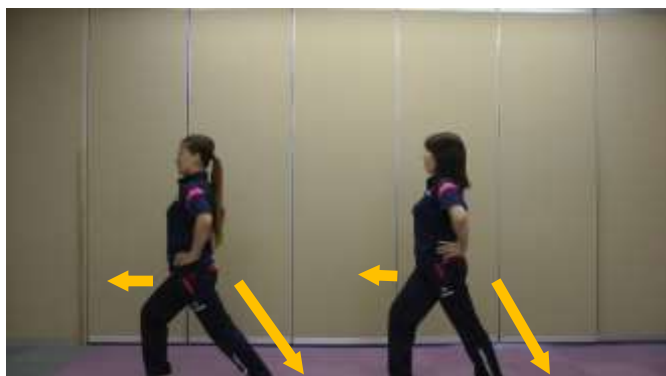
#16 ♪恵みあふれる、ふるさとは～



No.1181

肘と膝を近かずけ（タ  
ッチ）する。  
左右交互に行います。

#17 ♪暮らし讚える、風がある～



No.1199

かかとを着けて、しっかり足の筋肉を伸ばします  
反対側も充分伸ばします。

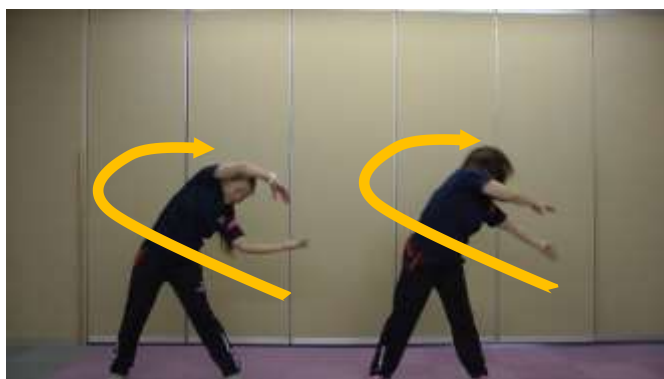
#18 ♪ああ～たくましき、坂城町～



No.1209

小さく手を回しながら、  
回している手の向きに  
移動します。  
次に大きく手を回して、  
移動します。  
左右交互に行います。

#19 ♪豊かな未来、拓くまち～



No.1248

体を大きく回しましょう  
反対側に、大きく回しま  
しょう。

#20 ♪間 奏



No.1258

足を揃えて、姿勢を整え  
ます。  
音楽に合わせてリズムを  
とります。

(3番は、1番の繰り返しです。)

### 【3 番】

#### #21 ♪古き社よ～



No.1258

肩を後ろに回します。  
最初は小さく、次は大きく回します。

#### #22 ♪城跡よ～



No.1269

今度は、前に同じく前に回します。

#### #23 ♪神楽の舞いも、華やかに～



No.1298

体側をしっかり伸ばしましょう。  
次に反対側を伸ばします。

#### #24 ♪笑顔あふれる、ふるさとは～



No.1319

膝を両手でタッチします。  
膝を水平まで上げます。  
左右交互に行います。

#25 ♪心の絆な～



No.1337

スクワットです。

#26 ♪愛がある～



No.1344

上に伸びて胸を開きます。

#26 ♪ああ～ほこらしき～



No.1344

腕の付け根をしっかり伸ばして、横に移動します。

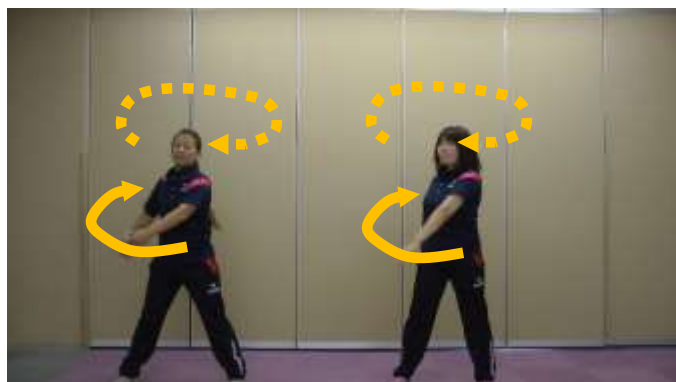
#27 ♪坂城町～



No.1355

斜めに体を開きます。

#28 ♪幸せ共に～



No.1365

体をねじりましょう。  
下で左右交互に、次に  
腕を上げて左右交互に  
ねじりましょう。

#29 ♪創るまち～



No.1376

上に大きく上げた腕を  
振り下ろします。

#30 ♪ああ～ほこらしき、坂城町～



No.1387

首を回します。  
左右交互に行います。

#31 ♪幸せ共に、創るまち～



No.1409

最後に、深呼吸です。  
腕を上げて、降ろして  
開いて、姿勢を整えます。