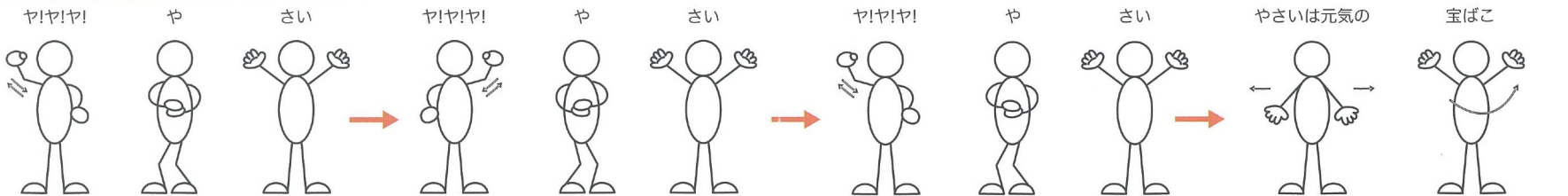


歌って踊ろう!! やさいは元気の宝ばこ

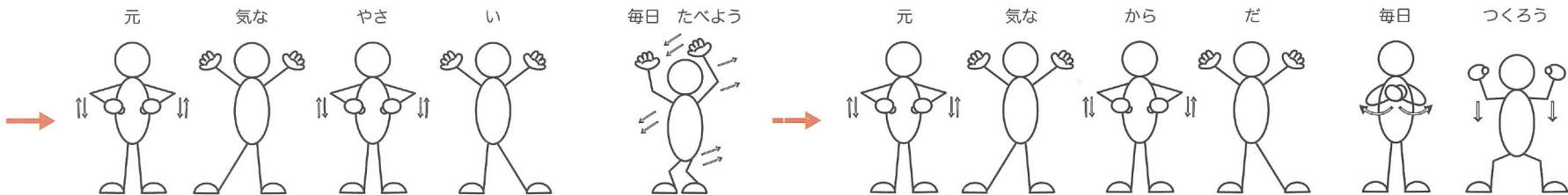


①左手はグーで腰に置き、右手をグーで斜めに3回上下する。両手をグーにし、胸の前で前後に重ね、軽く膝を曲げながら両手を上に広げる。

②右手はグーで腰に置き、左手をグーで斜めに3回上下する。両手をグーにし、胸の前で前後に重ね、軽く膝を曲げながら両手を上に広げる。

③ ①と同様

④右手、左手と広げ膝を屈伸しながら両手を内回して上に広げる。

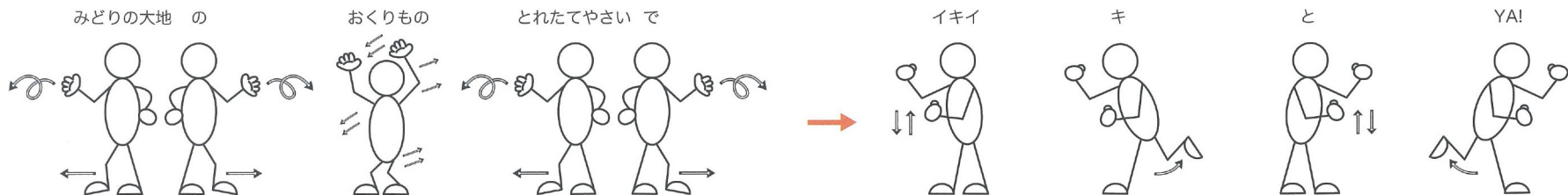


⑤両手をグーにして肘を曲げて(肩の高さで)そのままの姿勢で上下2回ウクウク、そのまま両手を上に広げながら右に1歩踏み出す。両手をグーにして肘を曲げて(肩の高さで)そのままの姿勢で上下2回ウクウク、そのまま両手を上に広げながら左に1歩踏み出す。

⑥両手を広げたままで大きく左右に振りながら、下に降りていく。

⑦ ⑤と同様

⑧両手をグーにして胸の前でクロスさせ外回して頭の高さまで持ち上げ、膝の屈伸をする。

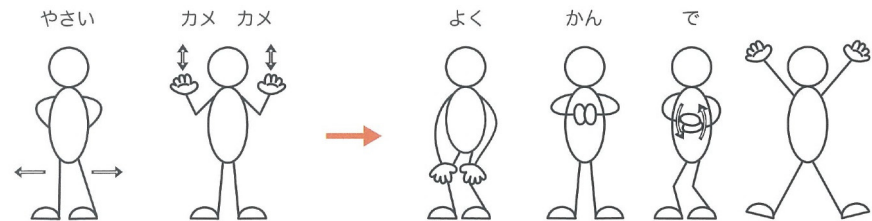


⑨左手はグーで腰に置き、右手の肘を曲げて2回まわしながら右へ2歩動く。同じ動作で左にも動く。

⑩ ⑥と同様

⑪ ⑨と同様

⑫右に1歩踏み出し腕を上下に振る。4つ目で左足を後ろに蹴るように曲げる。左に1歩踏み出し腕を上下に振る。4つ目で右足を後ろに蹴るように曲げる。



⑬手を後ろで組んで、右、左に一歩ずつ足を出す。顔の横で手をバクバクさせる。同様に2回繰り返す。

⑭膝を2回たたく、手拍子を2回。腕を胸の前でクルクル回し、軽く膝を曲げながら両手を上に広げる。



♪間奏/元気よく足踏みしましょう