



楽しく、らくにストレッチ



楽しく勇躍体操

勇躍加東のメロディにのせて♪

① 番



① 水面清かな♪
両手をまっすぐに伸ばして、少し前かがみになります。



⑥ 先達の♪
体を起こしながら、手を組んだまま腕を上へあげます。体をまっすぐ保ったまま、腕だけを地面と水平の位置に戻します。



② 湖に♪
体を起こしながら両腕を水平に広げ、体より後ろまで開きます。



③ 幾多の波紋♪
右手を上へあげ、左手を下にします。右手の手のひらは上向き、左手の手のひらは下向きにします。顔は上げた手を見ます。



⑦ 歩み尊き♪
体を右へひねります。そのままゆっくり戻します。



④ 重ねつつ♪
左手と右手を入れ替えます。



⑧ この大地♪
体を左へひねります。そのままゆっくり戻します。



⑤ 今日を築き♪
胸元にボールを抱えるように両手を外から回し、少し前にかがみながら手を組みます。



② 番



① 播磨高野に♪
両手を肩に置き、肩を後ろに回します。



⑦ 四万の♪
今度は右手と右足を斜め前に出し、戻します。左側も同様に行います。顔は出した手の方向を向きます。



② 佇めば♪
肩を前に回します。



③ パノラマひと目♪
右手を体の左側から右側へ大きく回し、手を右肩にもとします。



④ 望みたる♪
左手を体の右側から左側へ大きく回し、手を左肩にもとします。



⑧ 固く結びし♪
次は真横に出し、もどします。左側も同様に行います。



⑥ まちに♪
右手を前に出し、手の平を正面に向け、同時に右足を出し、踵をつきます。



⑥ 息づく♪
左手を前に出し、手の平を正面に向け、同時に左足を出し、踵をつきます。



⑨ 絆あり♪
最後は手を上にあげ、顔も上を向きます。同時に足は前に出し踵をつき、戻します。左側も同様に行います。

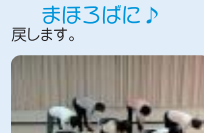
③ 番



① 望み豊かな♪
両手を、右足を滑らせるように動かし、かがんでいきます。



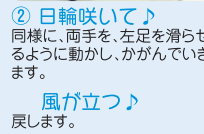
④ はぐくみて♪
同様に左手を回し、お腹の中央に置きます。



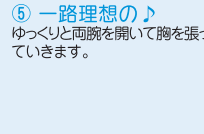
② 日輪咲いて♪
同様に、両手を、左足を滑らせるように動かし、かがんでいきます。



⑤ 一路理想の♪
ゆっくりと両腕を開いて胸を張っていきます。



③ 風が立つ♪
戻します。



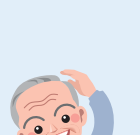
⑤ 一路理想の♪
ゆっくりと両腕を開いて胸を張っていきます。



③ 技と文化を♪
右手を内から外へ大きく回し、お腹の中央に置きます。



⑥ まちづくり♪
両腕を大きく、内から外へ回し、気をつけの姿勢になります。



サビ



① 活力満ちる♪
両手の手の平を上に向け前に出し、グーを作りながら腕を引いていきます。その時に、右足をしっかりとあげます。手の動きは同様にして、左足をしっかりと上げます。



② 我が加東♪
しっかり前かがみになります。手は後ろにして、手のひらを上に向けます。



③ 活力満ちる♪
もう一度、両方の手の平を上に向け前に出し、グーを作りながら腕を引いていきます。その時に、右足をしっかりとあげます。手の動きは同様にして、左足をしっかりと上げます。



④ 我が加東♪
両手を上げて、しっかりと万歳をします。

※これらの動きをもう一度繰り返します。