

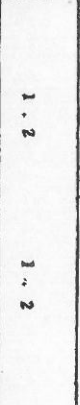








II おなじみ体操

体操作・構成 松本迪子
選曲 川井幸子

曲 おなじみ(作詩 永六輔、作曲 中村八大) 東芝TP 10238 2'38"

	うごき	ねらい	ポイント	拍
1 あしぶみ	 1.2	両手にぎって、沈み (1.2)	飄子をとる	8×4
2 しげんで、のびて	 1.2 3.4 5.6 7.8	片手ずつ斜め上にのぼして立つ (3.4)	わきばらをよくのぼす	8×4
3 うでぶり	 1.2 1..2	ひざで飄子をとったり、走ったり	全身の血行をうながす	8×4
4 背そらし	 1-4 5-8	手を腰に、からだを反らせ (1-4) 前では背をまるくしてゆるめる (5-8)	背骨を中心にからだを柔軟に	8×4
5 押し出し	 1.2 3.4 7.8 5.6	片足ずつふみ出し、その方向に手を押し出す (1.2) もどして (3.4) 反対に	ふんばる力、足腰を強く	8×4
6 ひざ叩き	 1 2.4 3	片ひざずつあげて、両手で軽く叩いて (1) おろす (2)	ぐらつかないからだに腹筋も丈夫に	8×4
7 叩きおろし	 1.2.3.4 5.6.7.8	からだのよこを叩きおろし (1.2.3.4) 叩きあげる (5.6.7.8)	からだを屈伸し、叩いて血行をよくする	8×4
8 手先ぶり	 1.2 3.4 5.6	手先高くあげ、2度ふって (1.2) 肩へおろす (3.4)	全身ののび	8×4
9 あしぶみ	 1.2	深呼吸しながら	呼吸をととのえる	