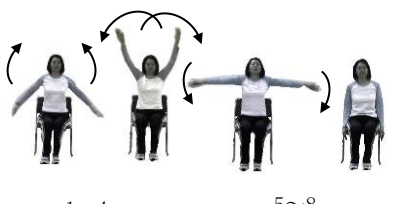


	動 き	「い す」の動き	説 明
山がある 空がある	<p>1・2 5・6 3・4 7・8 1～4 5～8</p>	<p>1・2 5・6 3・4 7・8 1～4 5～8</p>	<p>腕の運動</p> <p>膝でリズムをとりながら、腕を前と横に左右交互に4回振ります。</p> <p>振った勢いで左右に回します。</p>
風が吹く 鳥がさえずる	<p>1・2 3 4 5・6 7 8</p>	<p>1・2 3 4 5・6 7 8</p>	<p>上体をねじる運動</p> <p>足を軽く横に出しながら、手を肩につけて上体をねじります。</p> <p>足を戻しながら正面で手を上からゆっくりと振り下ろします。（反対も同様に）</p>
手をつなげば 貴方の 温もりを 感じる	<p>1・2 3・4 5・6 7・8</p> <p>パンパン! パンパン!</p>	<p>1・2 3・4 5・6 7・8</p> <p>パンパン! パンパン!</p>	<p>全身を使った運動</p> <p>足踏みをしながら手をパーにして左右に片方ずつ広げます。</p> <p>頭の上で手を握り、胸の前に下ろします。肘を曲げ、横に足を踏み込んでわくわく。</p> <p>足を戻して胸の前で2回拍手。（反対も同様に）</p>
大きく両手を 広げ	<p>1～6 7・8 1～6 7・8</p>	<p>1～6 7・8 1～6 7・8</p>	<p>胸の運動</p> <p>足を前に踏み込みながら両手を大きく斜め上に広げます。（反対の足でもう一度）</p>
生まれくる朝を 胸一杯に	<p>1～6 7・8 1～6 7・8</p>	<p>1～6 7・8 1～6 7・8</p>	<p>体側を伸ばす運動</p> <p>足を横に大きく踏み込んで、手を振り上げて体側を伸ばします。反対の手は腰において。（反対も同様に）</p> <p>いすの場合は片方でいすを持って手を振り上げて体側を伸ばす</p>
それだけで幸せ ただそれだけで 笑顔になれ(る)	<p>1・2 3・4 5・6 7・8 1～8</p> <p>パンパン! ☆</p>	<p>1・2 3・4 5・6 7・8 1～8</p> <p>パンパン! ☆ 足ぶみ</p>	<p>手足の運動</p> <p>足踏みしながら両手を頭、クロス、肩、と2回ずつタッチし、胸の前で2回拍手します。</p> <p>横を向いて円を描くように歩きます。（繰り返して反対歩き）</p>
(る) ♪♪♪～!	<p>1～4 5～8</p>	<p>1～4 5～8</p>	<p>深呼吸</p> <p>足踏みしながら（1～4）足を止めて（5～8）深呼吸</p> <p>いすの場合は足を止めて深呼吸</p>

歌 詞	動 き	「い す」の動き	説 明
日だまりの 中で	 <p>1・2 3・4 1~4 5~8 5・6 7・8</p>	 <p>1・2 3・4 1~4 5~8 5・6 7・8</p>	<p>腕の運動</p> <p>膝でリズムをとりながら、腕を前と横に左右交互に4回振ります。</p> <p>振った勢いで左右に回します。</p>
健気に まっすぐな れんげ草	 <p>1・2 3 4 5・6 7 8</p>	 <p>1・2 3 4 5・6 7 8</p>	<p>上体をねじる運動</p> <p>足を軽く横に出しながら、手を肩につけて上体をねじります。</p> <p>足を戻しながら正面で手を上からゆっくりと振り下ろします。(反対も同様に)</p>
背伸びをしている 姿を 見ていると胸が 熱くなる	 <p>1~6 7・8 1~6 7・8 1~6 7・8 1~6 7・8</p>	 <p>1・2 3・4 5・6 7・8 1・2 3・4 5・6 7・8</p>	<p>足の運動</p> <p>手を腰に、体を横に向けながら、足を大きく踏み込んで腰を3回下ろします。</p> <p>そのまま正面を向いて手を膝についてストレッチをします。足を閉じると同時に頭の上で拍手を1回。(反対も同様に)</p> <p>いすの場合は足を開いて閉じる運動で行う(反対は左足から同様に)</p>
気づかずにいた 世界で	 <p>1~6 7・8 1~6 7・8</p>	 <p>1~6 7・8 1~6 7・8</p>	<p>もも裏を伸ばす運動</p> <p>手を腰に、お尻を後ろに引きながら、前に脚を伸ばしてかかとをつきます。(反対も同様に)</p>
小さな奇跡が 生まれている	 <p>1~3 4 5~7 8</p>	 <p>1~3 4 5~7 8</p>	<p>膝を上げる運動</p> <p>大きく足踏みして3歩目の膝をタッチします。(4回繰り返す)</p>
それだけで幸せ ただそれだけで 笑顔になれる)	 <p>1・2 3・4 5・6 7・8 1~8</p>	 <p>1・2 3・4 5・6 7・8 1~8</p>	<p>手足の運動</p> <p>足踏みしながら両手を頭、クロス、肩、と2回ずつタッチし、胸の前で2回拍手します。</p> <p>横を向いて円を描くように歩きます。(繰り返して反対歩き)</p>
(る) ♪♪♪~!	 <p>1~4 5~8</p>	 <p>1~4 5~8</p>	<p>深呼吸</p> <p>足踏みしながら(1~4)足を止めて(5~8)深呼吸 いすの場合は足を止めて深呼吸</p>