

ヘルスアップリーダー オリジナル体操

♪瀬戸の花嫁～ストレッチ（座位）～



1.リズムに合わせて左右にゆれる



2.両手を胸の前でグー、そのまま前に伸ばしてパー、2回繰り返す

グー、パー



3.手をブラブラとさせる



2回繰り返す

4.両手を横から上にあげて



5.上で一旦手を止める



6.左右にゆらす



2回繰り返す

7.両手を横から前に伸ばし、おへそを見るようにして、背中を丸める



8.両手をひろげ、胸を張る



～前奏～

瀬戸は 日暮れて 夕波小波
あなたの島へ お嫁に行くの

若いと誰もが 心配するけれど
愛があるから だいじょうぶなの

2回繰り返す

10.正面に戻って手拍子を4回する

9.体をねじる

1・2・3・4

11.反対側も同様に



左右1回ずつ

12.片足（かかとをつけて）と両腕を前に出す



13.前に出した足、腕を横にひろく



14.腕をねじりながら両手のひらを交互にひっくり返す

体を、斜めにしながら



15.深呼吸



だんだん畑と さよならするのよ
幼い弟 行くなと泣いた

男だったら 泣いたりせずに 父さん母さん だいじにしてね

～後奏～