

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（立位）～



左右2回繰り返す

2回繰り返す

1.肘、膝を曲げて、リズムをとる



2.右に足をひらく、同時に両手を横に広げる



3.左足を右足につけ、両手を上げる



4.左足を元の位置に戻し、同時に両手を横に広げる



5.右足を左足につけ、両手を下げる



6.左にステップを踏みながら同様の動き



7.右手を斜め前に出し、その上に左手を重ねる



8.左手を肩ののせて、右手も肩に乗せる



9.右手から、キラキラと手を振りながら腕をまわす



♪ ～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

左右2回繰り返す

10.右から大きく、ぐるっと歩いて回り



11.手拍子で4回する



12.右のかかとを前に出し、手を上で振る



13.足を戻し、ワクワクと腕を振る



14.左のかかとを前に出し、同様の動き



15.大きく深呼吸



2～6を左右
2回繰り返す

♪

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～