

ヘルスアップリーダー オリジナル体操

♪ SOS~リズム体操 (動きが速い) ~



1.手を腰にして
リズムをとる



2.その場で
足踏み



3.右に3歩歩いて
膝をあげる
(左も同様に)

1.2.3アップ



左右2回繰り返す

4.手と足を
前に出して

バイバイ



5.元に戻して

ワクワク



左右2回繰り返す

6.手と足を
横に出して

バイバイ



7.元に戻して

ワクワク



左も同様に

8.右足からゆっくり
歩いて一周する



トントン



パ〜



~前奏~

男は狼なのよ 気をつけなさい

年頃になったら つつしみなさい

羊の顔していても 心の中は
狼が牙をむく そういうものよ

左右2回繰り返す

10.右手を上にあげて対
角線上に左足を出す
左手は腰に右手はキラ
キラさせる



11.出した手足
を元に戻す



3回繰り返す

4回繰り返す

12.手のひらを
前→返して交差→前
手拍子2回

S

O

S



2回繰り返す

13.両手を小さく回した後、
大きく回して手を腰に



14.手を腰にして
リズムをとる



15.胸の前で手を
交差させ、両手
を上にあげる



このひとだけは 大丈夫だなんて
うっかり信じたら 駄目駄目ああ駄目駄目よ

S・O・S S・O・S
ほらほら呼んでいるわ

今日もまた誰か 乙女のピンチ

~後奏~