

わたりズム体操

巨理町町民歌に合わせて、体を動かします！
体調にあわせて、無理のない範囲で行いましょう

♪ 【前奏】



① **【旗を持ち行進】** その場で足踏み

♪ 阿武隈青く



② **【水泳】** クロールの動きを左右2回

♪ 海ひろく



③ **【水泳】** バタフライの動きを4回

大きく
両腕をまわす

※水泳の動きが大変なときは…



②,③ **【水泳】** 平泳ぎの動きをゆっくり4回

♪ 希望のひかり



④ **【フェンシング】** 右手
右足を2回突き出す

♪ 野に 町に



⑤ **【フェンシング】** 左手
左足を2回突き出す

♪ 呼んでる



⑥ **【重量挙げ】**
足首をタッチ

♪ 朝が



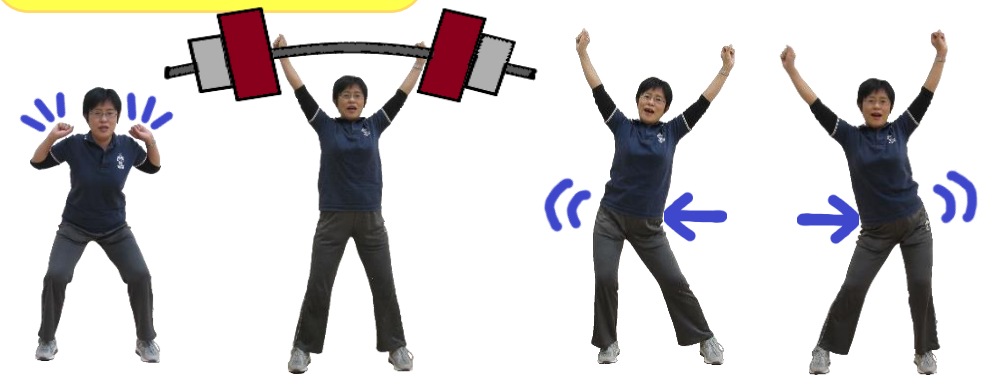
膝をタッチ

♪ 朝



腰をタッチ

♪ 明けが



肩にタッチし、腕を伸ばす

伸ばしたまま、腰を横に振る

♪ ラララ～



⑦ **【競歩】** 8の字を書くように歩く
(膝を上げて大きく歩く)

※もっと負荷をかけたい人は…



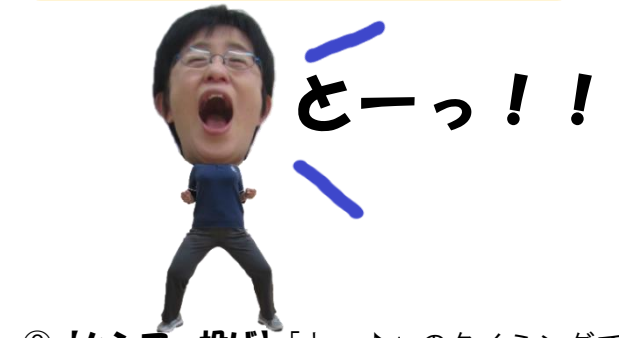
⑦ **【100m走】**
その場で小刻みで全力足踏み！

♪ 亙理 亙理 みんなの



⑧ **【ハンマー投げ】** 全身を使って上半身を2回大きく回す

♪ ふるさと



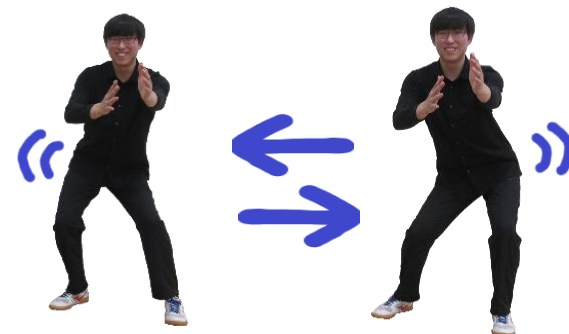
⑨ **【ハンマー投げ】** 「とー♪」のタイミングで
投げ終わった選手のように叫ぶ

♪ 築こう 築こう 明るい町を



⑩ **【ハードル】** 左右交互に膝を4回タッチする
(バランス崩さないよう注意！)

♪ 【間奏】



⑪ **【レスリング】** 腰を左右に振って重心を移動させる
(軽く膝を曲げて腰を落とす)

曲の2番、3番は、
②～⑩の動きを繰り返す

♪ 【後奏】



⑫ **【万歳】** 大きく4回万歳する

♪ 【ラスト】



全力で喜びを表現する