

だんだん肉子町体操

ポイント

- 呼吸は止めずに行いましょう
- 痛みのない程度に伸ばしましょう
- 自分のペースで最後まで頑張りましょう

1 前奏

内から外へ手を大きく回す

外から内へ手を大きく回す



2 前奏

足踏みしながら
手を2回たたく

足踏みしながら
手をクロスして
肩を2回たたく

足踏みしながら
手を2回たたく

足踏みしながら
肩を2回たたく



2回
繰り返す

6 ♪だんだん 歩いていく道 だんだん僕らのこの町

右手を上を開いて
右足前に

左手を上を開いて
左足前に



2回
繰り返す

7 ♪育てたい 繋ぎたい 守りたい

左に伸びる

右に伸びる



2回
繰り返す

3 ♪おはよう 今日もカラリと 晴れた青空に澄み渡る君の声

手をグーにして
両手を開く

前

上

前

右

前

左

前



2回
繰り返す

2回目だけ最後は
手を組む

4 ♪小田深山を 見上げて

手をパーにして
両手を開く

右手頭の後ろ
左足、後ろにちょん

左手頭の後ろ
右足、後ろにちょん



2回
繰り返す

8 ♪だんだん いつも君にずっと だんだん 笑顔になるように

右肘と左ひざを
近づける

左肘と右ひざを
近づける



2回
繰り返す

5 ♪今日も一日 いいことがありますように

両手グーで
構える

両手パーで前
右足前

両手パーで前
左足前



2回
繰り返す

9 ♪ありがとう 君との 今日にありがとう

手は組んだまま
前に

戻して

上

戻して

内から外へ手を大きく回す

