

# まっさき元気体操

椅子版

## 1 瀬戸は日暮れて



両腕伸ばして肩の高さ、膝を伸ばし足をあげる。

## 2 夕波小波



両腕を曲げ、膝を曲げて足をあげる。

## 3 あなたの島へ



片手伸ばして肩の高さ、片足の膝を伸ばしあげる。

## 4 お嫁に行くの



両肘上げ胸をはる。膝を曲げて足をあげる。

## 5 若いと誰もが ①同様

## 6 心配するけれど ②同様

## 7 愛があるから ③同様

## 8 大丈夫なの ④同様

## 9 だんだん畑と

## 10 サヨナラするのよ



手は太ももにおき、8歩その場で歩く。



片手、片足を横に広げる。

## 11 おさない弟 ⑨同様

## 12 行くなと泣いた ⑩同様

## 13 男だったら泣いたりせずに

## 14 父さん母さん 大事にしてね



片足ずつ4回上げる。



片手、片足を伸ばして手首足首を動かす。

## 15 ※ 二人の門出祝っているは



上体を左右にひねる。

- 前奏：深呼吸4回
- 間奏：つま先をあげる
- 後奏：深呼吸2回

痛みがある場合は無理しないようにしてください。