

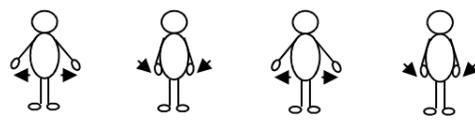


元気だ！せいよ体操
始まるよー！

☆元気だ！せいよ体操☆

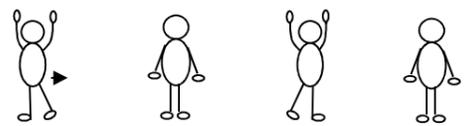
【スタート】

深呼吸を2回行う



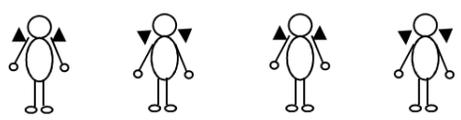
(前奏)

一歩前に足を踏み出し、手を上に挙げ
背筋を伸ばして、胸を開く。反対も行う。



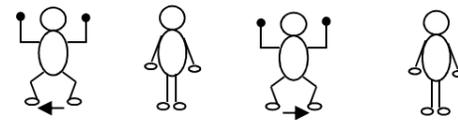
今日も 一日 すこやかに

肩に力を入れてギュッと上げ、スッと下げる。



身体が 元気 おくちも 元気

左に踏み出し腰を落とす。腕はガッツポーズで胸を開く。足踏みしながら手を胸の前で構え、上に挙げる。
反対側も同じように行う。



元気だ せいよ 体操 で



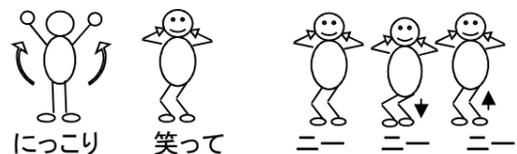
今日も ほ が ら～ か～



手話です
2回繰り返し返す

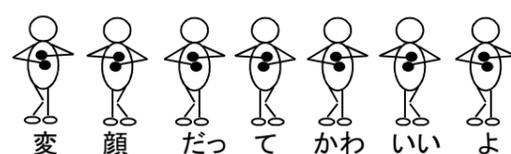
あなたの 笑顔は 世界 一

大きく手を広げながら、口角に人差し指をあて
「ニー」といいながら口角を思い切り上げる。足は屈伸



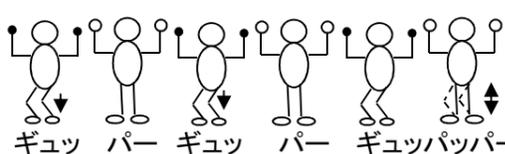
にっこり 笑って ニー ニー ニー

腰は左横、右横と交互に突き出すように動かしながら
手は胸の前でグルグルまわす



変 顔 だっ て かわ いい よ

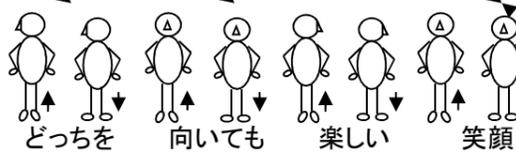
眼と口を思いっきり閉じて、手も握る。パッと開く。
この動きを「ギュッパ」いいながら行う。



ギュッ パー ギュッ パー ギュッパッパ

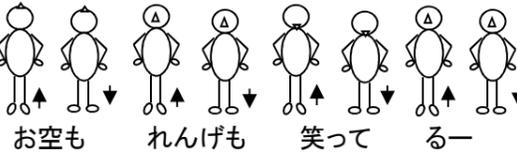
いろいろな体操が出てくるので、最初は
少～し難しいけど、少しずつ覚えてやっ
てみよう。
お口の体操は、まず口の動きを覚えて
出来るようになったら手と足の動きを

左を向いて、正面、右を向いて、正面。
手は腰にあて、足は揃えてかかとを上げ下げする。



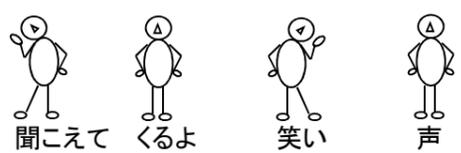
どっちを 向いても 楽しい 笑顔

上を向いて、正面、下を向いて、正面
手は腰にあて、足は揃えてかかとを上げ下げする。



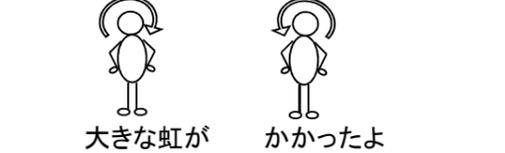
お空も れんげも 笑って るー

左耳を肩につけるように首を傾げる。手と足も左に出す
反対も行う



聞こえて くるよ 笑い 声

腰に手をあて、頭を大きくグルリと回す。
(後ろに深く曲げないように気をつける)



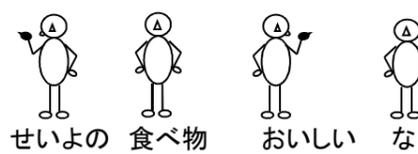
大きな虹が かったよ

少し難しいから
頭の体操になるよっ

歌詞を覚えると
動きやすいね

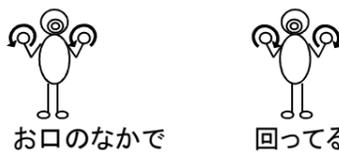
やってみよー

飴玉を含んだように、舌で左のほほを押す
反対側も行う。



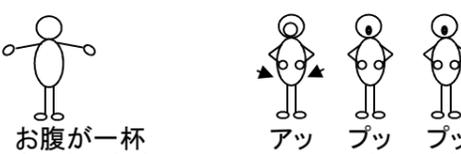
せいよの 食べ物 おいしい な

舌を口の中でぐるりと回し、手も同じ方向に回す。
反対回しも行う。



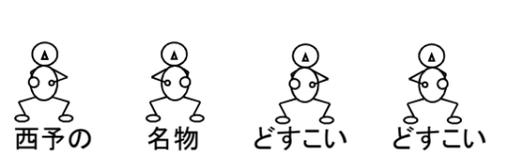
お口のなかで 回ってる

開いた手をお腹にあて、
「アップッ」と言いながら 3回押さえる。 } 2回



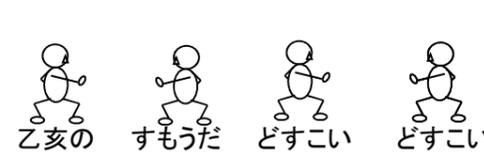
お腹が一杯 アッ プッ プッ
もひとつおまけに アッ プッ プッ

足を開いて腰を落とす。
突っ張りの要領で前に4回、手を突き出します。



西予の 名物 どすこい どすこい

足はそのまま、横に4回、手を突き出します。
突かない方の手は、握って引きます。



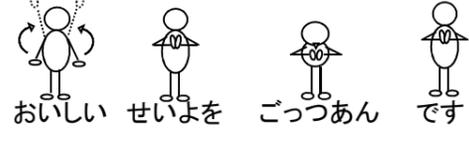
乙亥の すもうだ どすこい どすこい

足を開いて腰を下げたまま左、右と手を膝に置く。
左、右としこを踏む。



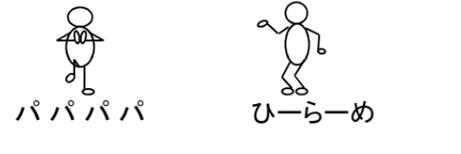
せい坊 いっしょに どすこい どすこい

手を大きく外から回し、胸の前で手を合わせる。
足は自然に揃えながら、お辞儀をする。



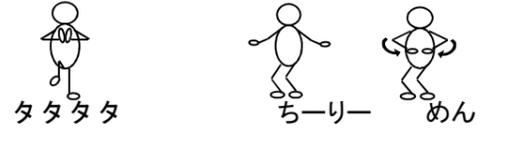
おいしい せいよを ごっつあん です

「パパパパ」と大きく口をあけて発音する。
手は前後で魚のひれのようにひらひらさせる。



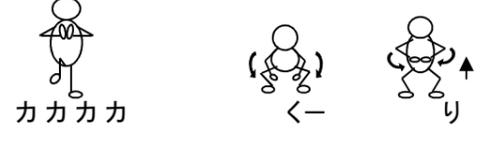
パパパパ ひーらーめ

「タタタタ」と大きく口をあけて発音する。
腕を前から回し胸に引き寄せる。



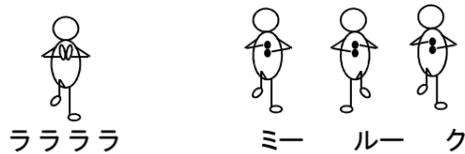
タタタタ ちーりー めん

「カカカカ」と大きく口をあけて発音する。
集めた栗を下から持ち上げるように。



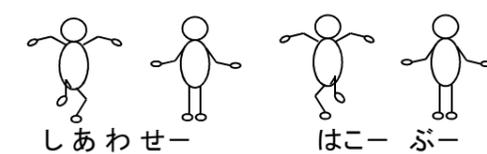
カカカカ くー り

「ララララ」と大きく口をあけて発音する。
乳を搾るように手を握り下げる



ララララ ミー ルー ク

手を広げ羽ばたくように上下する。
片足は上げて曲げ軸足も軽く曲げる } 2回



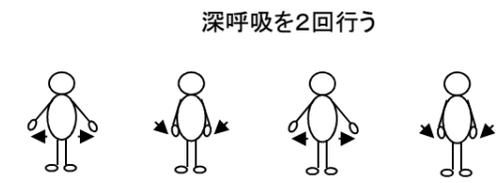
しあわせー はこー ぶー
こーうーの とー りー

左手を上、体側を伸ばし少し曲げていく。右手は横
足は肩幅に開く。反対も同様に行う。



おとなりーさんへ おすそーわーけー

の体操の繰り返し
「元気だせいよ体操で」からもう一度繰り返し



深呼吸を2回行う

今日も一日すこやかに～今日もほがらか
元気だせいよ体操で、今日も、今日も、今日も幸せ