

さくらんぼ体操

さくらんぼ体操
はじまるよ!

ぼぽぽぽ ぼんぼ



- ① 右手を上、左手を下に手を交互に入れ替える

さくらんぼ



- ② 両手を上にあげて、下におろして、大きな円を描く

(間奏)



- ③ 元気に手拍子しながら、ジャンプ!

白くところける魔法 (日本ー 日本ー)
あ! さくらんぼ 山形生まれ (日本ー 日本ー)



- ④ 右足をのばして、かかとを地面につけ、右手はつま先に伸ばし、左手は頭の後ろ



- ⑤ 右手を「一番」に、左手を腰に当てて体をたおす(2回目は左手で)

元気もらえろ



- ⑥ 両手を大きく内回して、屈伸運動体をたおす(2回目は左手で)

君が



- ⑦ 足踏みしながら指をさして

大好きだ



- ⑧ 体をグッとひねって、右手を前に

一粒もらえぼ



- ⑨ 両手を上にしっかり伸ばして、右足を左足の前に

心夢に 踊る



- ⑩ 屈伸して、元気にジャンプ!



- ⑪ 足踏みして

ぼぽぽぽ ぼんぼ



- ⑫ 手をパーにして、上からゆらしながらおろして、

さくらんぼ



- ⑬ 大きな円を描く

好きぢやあって 止まらない
ずっとずっと 夢の中



- ⑭ 右手を前に、左手を前に伸ばして、



- ⑮ 両手を大きく肩から回して、右足を引いてもどして屈伸

おこだま



- ⑯ 気持ちこめて

山形



- ⑰ 両手を上に、「山」の形にして屈伸

ナンバー 1



- ⑱ 左手は伸ばして、右手は曲げて胸の前に右足を後ろから交差して、「ナンバー 1」