動画配信中！

笑顔あふれたい！そう

Exercise full of Smiles

オレンジ色の部分=1フレーズ、緑色の部分=2フレーズ

体操のうた"笑顔あふれて"　作詞・作曲　木祖村盛り上げたい！

1 笑顔あふれる 木祖村

両手は腰に❶
つま先立ち❷
かかと落とし❸
POINT
肩の力を抜いて骨盤を安定させ
これから運動する姿勢を意識しましょう

たいそうのコツ

4回続けて体操すると、15分間になり、**自分の体重と同じカロリーを消費**します。
お体の状況に合わせて、小さく動いたり、座ってやってください。
一番大切なことは、笑顔あふれたい！そうなので、笑顔で、ワクワク**楽しく体操すること**です！

2 はくさい 種まき あしふみ フムフム　小木曽の はくさい たねふむ

両手は腰に
左足のつま先を上向きにして
かかとから
ポンと前に出す❶
左足を戻して❷
つづいて右足❸

テンポを速く
力こぶポーズを追加❹

3 おろくのくしさん つくるよ ぎこぎこ　熟練 職人 ぎこぎこ

足ぶみしながら前ならえ❶
肘を後ろに引きながら
手のひらを外に向ける❷
❶、❷のくり返し

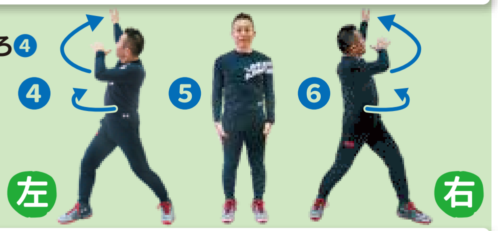
テンポを速く
くり返し

POINT
肩甲骨を意識し、肘は肩より後ろに
手のひらで透明な壁をすらすように引く

4 やぶはら 上獅子 ソレソレソレ　おとこの 獅子だよ ソレソレソレ

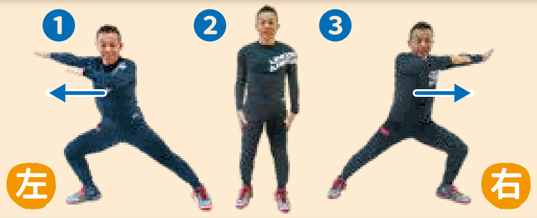
顔は正面のまま
左足を横に一歩
腕を斜め左に振り上げる❶
姿勢をもどす❷
つづいて右側❸

左腕と一緒に顔も後ろ❹
姿勢をもどす❺
つづいて右側❻
POINT
膝とつま先は同じ方向
体幹をしっかりひねる



5 下獅子 おんなは セイセイセイセイ　おはやし 弾むよ セイセイセイセイ

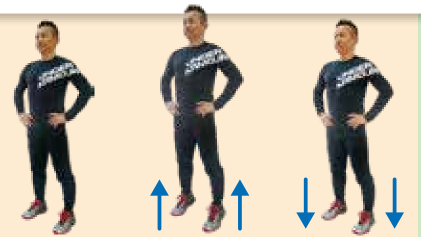
左足を横に一歩
腕を左へ❶
姿勢をもどす❷
つづいて右側❸



左足を前に一歩
手のひらを前に
腕を伸ばす❹
姿勢をもどす❺
つづいて右足❻

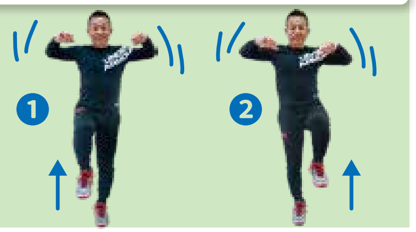
6 笑顔あふれる 木祖村　ワハハハ ワハハハ 木祖村

❶と同じ動き



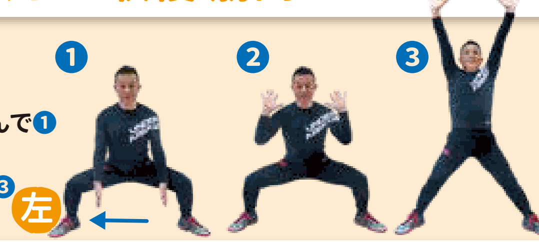
POINT
運動の姿勢を再確認しましょう

肘を曲げ
腕を上下に動かす
ワハハワハハと元気よく
足ぶみ❶、❷
POINT
ワハハワハハと声を出す

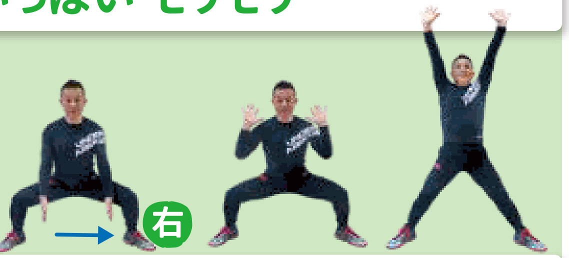


7 はくさい 収穫 筋肉 モリモリ　ちから いっぱい モリモリ

左足を横に一歩
腰をおとす
はくさいをつかんで❶
肩に持ち上げ❷
上につきあげる❸



つづいて右側
POINT
上体を
安定させましょう



8 奥木曽 カヌーは スイスイ スイスイ　木曽駒ケ岳に スイスイ スイスイ

❸と同じ動き

両手を上げ山をつくる❶
左足を斜め前へ出しながら
両手を下に広げる❷
姿勢をもどして手をたたく❸
つづいて右側❹

9 きさらぎ 太鼓は ドンドンドンドン　菅の太鼓だ ドンドンドンドン

左足を横に一歩
腰をおとす❶
たいこをたたくように
交互に腕をふる❷、❸

つづいて右側
POINT
腕を
突き上げるように

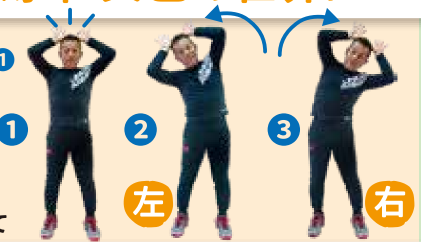
10 スキーは楽しい シュシュシュシュ　白銀世界をシュシュシュシュ

腕をふりながら
左足を横に一歩❶
足をもどす❷
右足を横に一歩❸
くり返し
POINT リズムに合わせて動いてみましょう

腕をふりながら
左に一歩ずつ移動❹
一歩ずつもどる❺
右に一歩ずつ移動❻
一歩ずつもどる❼
くり返し

11 吉田の福寿草 黄色の世界に　みんなの幸せ 運ぶよ

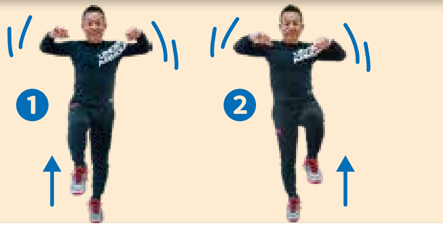
手のひらで頭の上に福寿草❶
体を左に傾ける❷
真ん中にもどる
体を右に傾ける❸
くり返し
POINT 体の側面を意識して



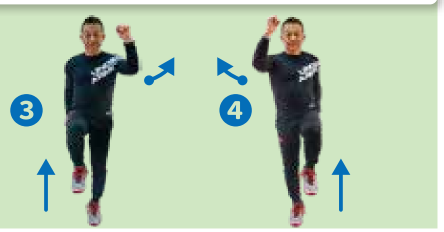
両手を伸ばす❹
体を左に傾ける❺
真ん中にもどる
体を右に傾ける❻
くり返し

12 ワハハハ ワハハハ 木祖村　ワハハハ ワハハハ 木祖村

肘を曲げ
腕を上下に動かす
ワハハワハハと元気よく
足ぶみ❶、❷
POINT
ワハハワハハと声を出す



腕を前後にふり
ワハハワハハと元気よく
足ぶみ❸、❹



13 笑顔 あふれる 木祖村

最後に
ゆっくり深呼吸

おつかれさまでした！

発行日　令和2年3月　発行
発　行　木祖村

〒399-6201 長野県木曽郡木祖村薮原1191-1
TEL : 0264-36-2001
FAX : 0264-36-3344
E-mail : kaigo@kisomura.com
HP : www.vill.kiso.nagano.jp