

# 筋肉レバージョン

♪～♪～♪～

かかとをあげてリズムを取ります

頭タッチ

肩タッチ

膝タッチ

脇を開いて上下に動かします

わくわくわく☆

～間奏～

いち

に

さん

わくわくわく

右へ回ります

左へ回ります

下から大きく深呼吸します

げんき わくわく  
たいそうだ

かみまち みんなで

たいそうだ

## ★ 1 番 ★

肩を前から回します

× 2

肩を後ろから回します

× 2

はやね はやおき  
あさごはん

たべもの よくかみ  
はみがき

ひじを閉じます

ひじを開きます

シュ・シュ

シュー

ひじを閉じます

ひじを開きます

両手を上に伸ばします

両手を下げます

× 2

× 2

ともだち いっぱい

げんきに あそぼう







## ☆ 2 番 ☆



ゆっくり  
右足を上げて  
片足立ちをします

ゆっくり  
もどします

ゆっくり  
左足を上げて  
片足立ちをします

ゆっくり  
もどします

右手右足を  
あげて  
「シェー」の  
ポーズ!

たべすぎ

のみすぎ

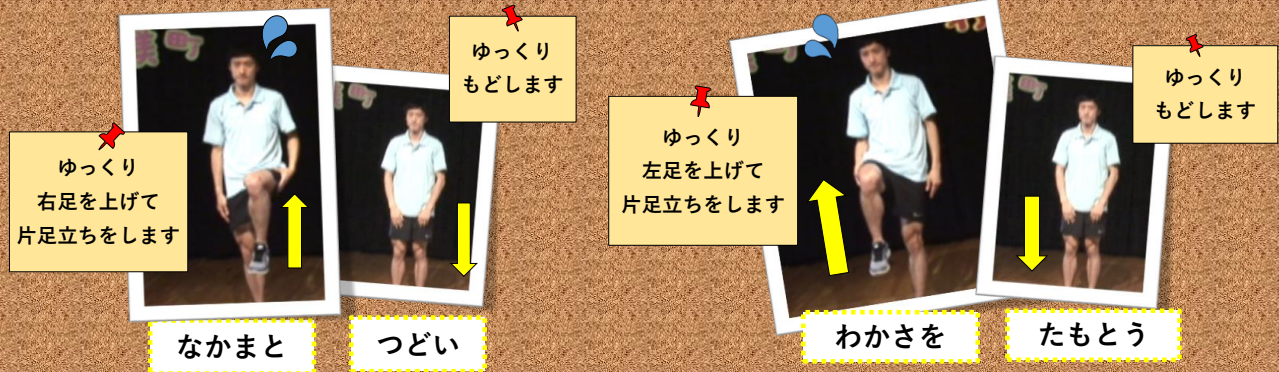
きをつけて

けつえき

さらさら

けんこう

チェック



ゆっくり  
右足を上げて  
片足立ちをします

ゆっくり  
もどします

ゆっくり  
左足を上げて  
片足立ちをします

ゆっくり  
もどします

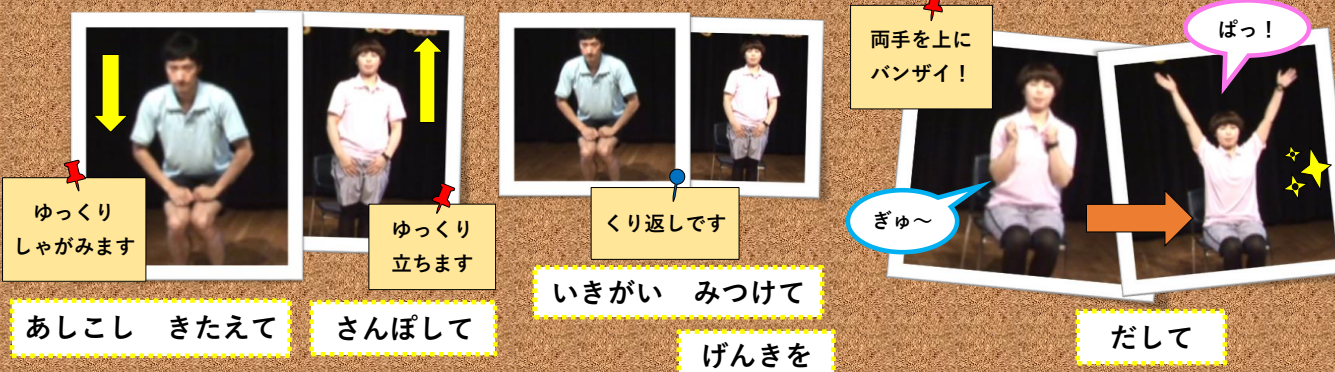
なかまと

つどい

わかさを

たもとう

## ☆ 3 番 ☆



ゆっくり  
しゃがみます

ゆっくり  
立ちます

くり返しです

両手を上に  
バンザイ!

ぎゅ〜

ぱっ!

あしこし

きたえて

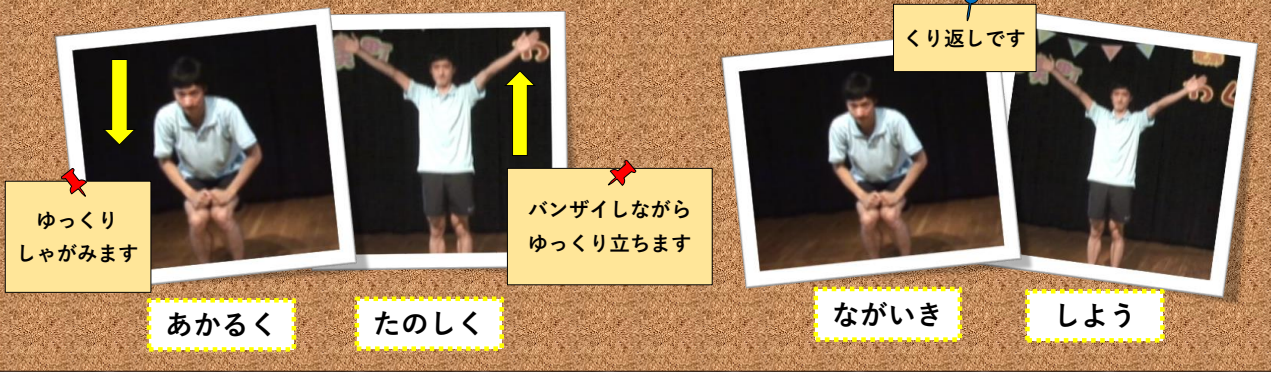
さんぼして

いきがい

みつけて

げんきを

だして



ゆっくり  
しゃがみます

バンザイしながら  
ゆっくり立ちます

くり返しです

あかるく

たのしく

ながいき

しよう