

# 有酸素運動バージョーン



かかとを  
あげて  
リズムを  
取ります

～間奏～



頭タッチ

いち



肩タッチ

に



膝タッチ

さん



脇を開いて  
上下に  
動かします

わくわくわく



右へ  
回ります

げんき わくわく  
たいそうだ



左へ  
回ります

かみまち みんなで

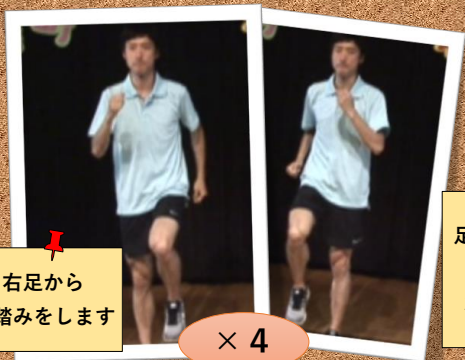


下から大きく  
深呼吸します

たいそうだ



## ★ 1 番 ★



右足から  
足踏みをします

× 4

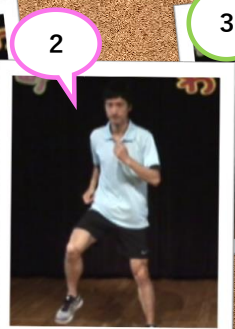
はやね はやおき あさごはん



1

足踏みのリズムで  
右足を開いて  
左足を開きます

たべもの よくかみ はみがき シュ・シュ・シュー



2



3

足踏みのリズムで  
右足を閉じて  
左足を閉じます

4

× 3



右へ2歩

ともだち



左へ2歩

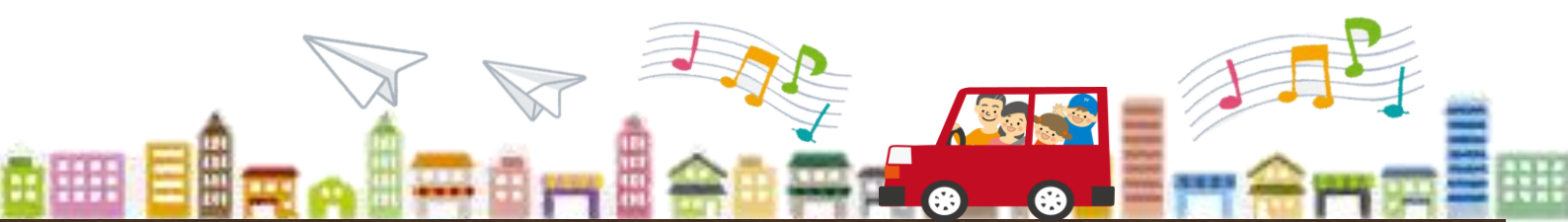
いっぱい



くり返しです

げんきに あそぼう





## ★ 2 番 ★

1 ひじを引きながら足踏みをします

2

3 足踏みをしながら手拍子を2回します

4

ばん!ばん!

× 5

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

1 ひじを引きながら足踏みのリズムで右足を開いて左足を閉じます

2

3 ばん!ばん!

4 手拍子をしながら右足を閉じて左足を閉じます

× 4

なかまと つどい  
わかさを たもとう

## ★ 3 番 ★

ひじを引きながら足踏みをします

足踏みをしながら手拍子を2回します

ひじを引きながら足踏みのリズムで右足を開いて左足を閉じます

手拍子を2回しながら右足を閉じて左足を閉じます

× 3

あしこし きたえて さんぼして × 2

いきがい みつけて げんきを だして

右へ2歩

手拍子1回!

左へ2歩

手拍子1回!

くり返しです

ながいき しょう

あかるく

たのしく