

ストレッチバージョン



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 ★



肘を
曲げます

伸ばします

× 2

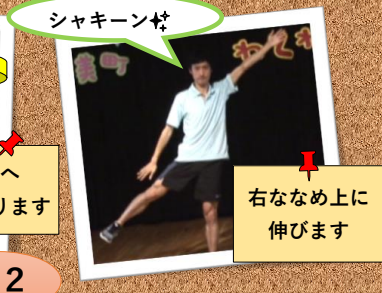
はやね はやおき あさごはん



身体を右へ
ひねります

× 2

たべもの よくかみ はみがき



右ななめ上に
伸びます

シュ・シュ・シュー



右へひねって
両手でタッチ
します

ぼんぼんぼん♥

左へひねって
両手でタッチ
します

ともだち いっぱい



左手を
右ひざにタッチ

タッチ!

右手を
左ひざにタッチ

タッチ!

× 2

げんきに あそぼう



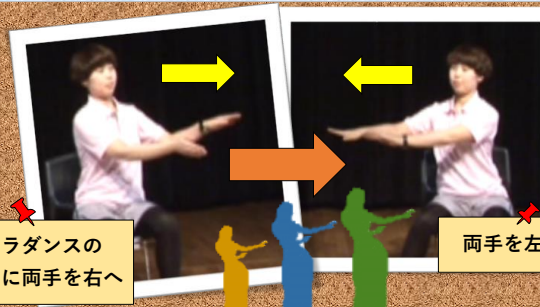
☆ 2 番 ☆



右手で
ジョッキを
もちます

左手で
ジョッキを
持ちます

たべすぎ のみすぎ きをつけて



フラダンスの
ように両手を右へ

両手を左へ

けつえき サラサラ けんこう



右手右足を
あげて
「シェー」の
ポーズ

チェック



右手で肩を
組みます

なかまと つどい



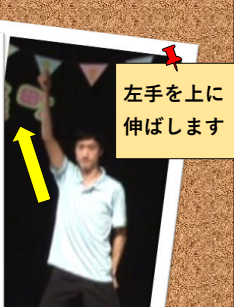
左手で肩を
組みます

× 2



右手を上
に伸ばします

わかさを たもとう



左手を上
に伸ばします

× 2

☆ 3 番 ☆



右足から
しこふみ
↓
左足の
しこふみ

すっ

どん

× 2

あしこし きたえて さんぼして



前にかがみます

いきがい みつけて



胸をひらいて
ゆっくり上
に伸びます

げんきを だして

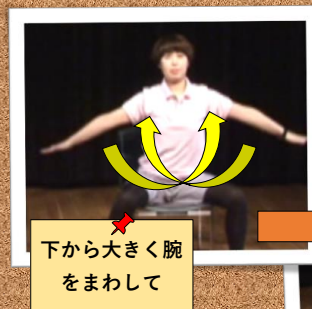


バンザイしたまま
身体を右へ
たおします

左へ
たおします

× 3

あかるく たのしく ながいき



下から大きく腕
をまわして

しよう



イエーイ!

ガッツポーズ
します