

わがまち体操

新吹上音頭

前奏

深呼吸

右足を一步踏み出しながら両腕をぱっと広げる

戻す

左足を一步踏み出しながら両腕をぱっと広げる

戻す

繰り返す



ハ ア ~

空は

青空

大地は

みど

り ~

右に一步出ながら両手を横にぱっと開く

戻す

左に一步出ながら両手を横にぱっと開く

戻す

繰り返す



桜

ぱっと咲く

元荒川よ

おら ~ が ~

ふき ~ あ ~ げ ~

右、左に体をひねりながら腕を振る

繰り返す

足踏みしながら手拍子3回

軽く膝を曲げながら両手を揃えて前にぱっと出す

戻す



先祖ゆずりのみずきよし

ソレ

しゃしゃんしゃしゃんと

輪になって

しゃん

右に4歩両腕を上げて左から右に

左に4歩両腕を上げて右から左に

足踏みしながら手拍子3回

軽く膝を曲げながら両手を揃えて前にぱっと出す

戻す



吹上音頭で

しゃしゃんと踊れ

しゃしゃんしゃしゃんと

輪になって

しゃん

間奏 後奏

後奏 ↓ その場で足踏みし、
間奏 ↓ その場で足踏み、
深呼吸する