



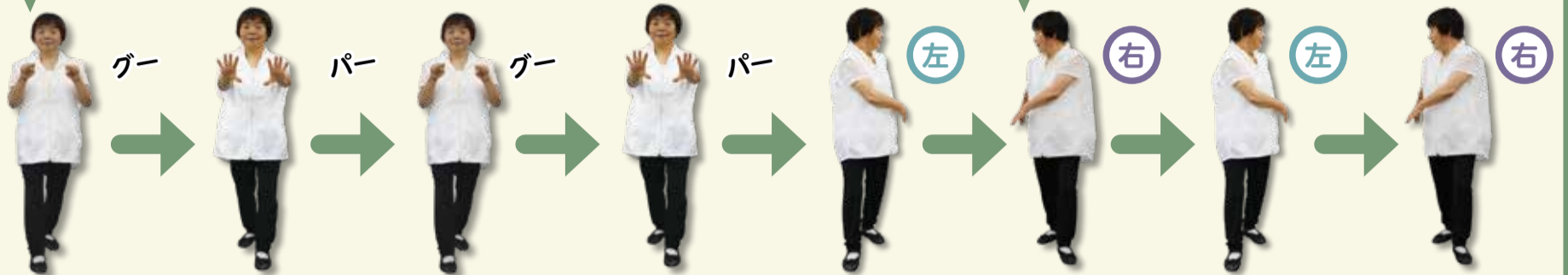
わがまち体操

前奏

手拍子

前に4歩進みながらグーパー4回
(手前にひじを曲げてグー、正面にパー)

左右に手を払いながら4歩下がる



あ～き～の～ か～わさ～と こが～ね～の ひ～ろ～ば～

右足を1歩前へ
頭上で両手を合わせる

右足を1歩後ろへ
背中両手を合わせる

左足を1歩前へ
頭上で両手を合わせる

左足を1歩後ろへ
背中両手を合わせる

両手を合わせながら
右に1歩

戻す

両手を合わせながら
左に1歩

戻す



ふ～じと～つ～くば～が みあい～す～る～

右に4歩移動しながら足をそろえる 左手は腰に、右手は手の平を上下に

左に4歩移動しながら足をそろえる 右手は腰に、左手は手の平を上下に



あしの はかげで たびねの かりを み～ぬ～ま～お～とし～に～

その場で足踏み8歩

▶両腕と膝で2回ずつリズムをとります

正面にパーを出す

右にパーを出す



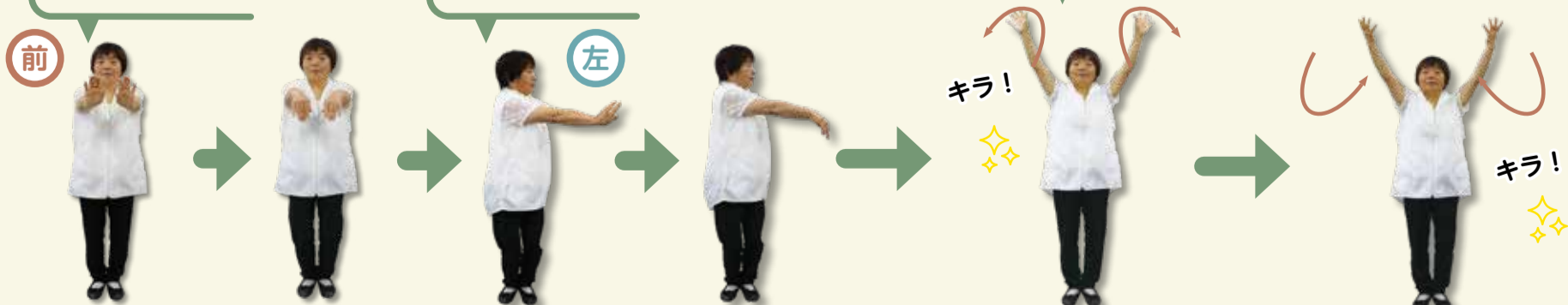
みずか～が～み～ ソレ さあ～

▶両腕と膝で2回ずつリズムをとります

正面にパーを出す

左にパーを出す

足踏みしながら両手をキラキラさせてひと回し



さあ～ かわさとおんどでさっさっせ～

間奏
後奏

手拍子