



楽しく！
手軽に！

小城市健康体操

おぎ、あーも！体操

作詞：ASUKA, 中島 正人
作曲：弓削田 健介, 中島 正人
振付：荒巻 圭子

所要時間 3分
25kcal

パターン
A

いつも

笑顔が

あふれる

小城市をつくろう
みんなで

おぎ、

うしづ、

みかつき、

あしかり

すこやか町づくり



腕をふりながら
前へ歩く



右足・両手を上に
あげ、手拍子

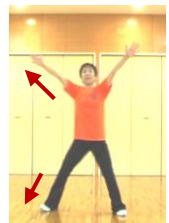
後ろ方向へ
同じ動き



一連の動作を
くりかえし

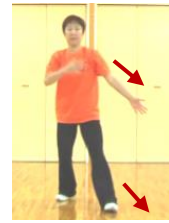


右手をななめ上、
右足をななめ前へ



左手、左足も
同様に

右足、左足を
元の位置に
さげながら
手拍子を2回



右手をななめ下、
右足をななめ前へ

左手、左足も
同様に

右足、左足を
元の位置に
さげながら
手拍子を2回



一連の動作を
くりかえし

パターン
B

元気の源は

朝ごはん

頭も 体も
元気にスタート

カミカミ モグモグ よく噛んで
楽しい食事を 自分の歯で

からだも心も 元気が一番
これから一緒に健康づくり

今できることから
はじめよう

のびのび体操

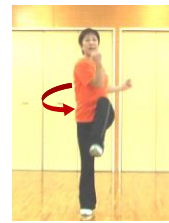
「One two！」
「One two！」



腕をふりながら右横へ
2歩すすみ、手拍子

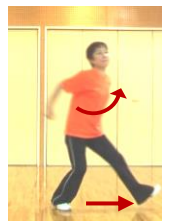
左方向へ
同じ動き

一連の動作を
くりかえし



上半身を左(右)へとひねり
ながら、右(左)足をあげる

左右交互に
8回
くりかえし



右へ2歩
左へ2歩



左右交互に
4回
くりかえし

POINT! お腹まわりをしっかりと
ひねってシェイプアップ!



足ぶみしながら
腕をまわす



かけ声にあわせて
ガッツポーズ(右・左)

パターン
C

ぱーぱ

たーた

かーか らーら

One two!
One two!

パタカラ

ぱーぱ たーた かーか らーら
One two! One two!

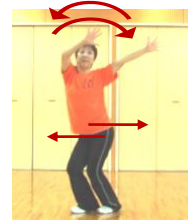


その場にしゃがみ



両手を大きく広げ
上半身を伸ばす

左方向へ
同じ動き

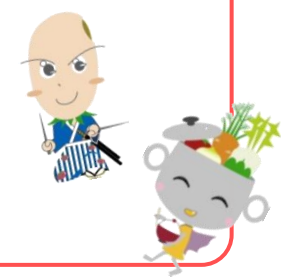


両手とおしりを
左右にふる(4回)

両ももを2回
たたき、正面で
手拍子を2回



一連の動作を
くりかえし



流れ

前奏
大きく深呼吸

A

間奏
右へ円をえがく
ようにまわる

B

A

間奏
右へ円をえがく
ようにまわる

B

A

C

A

後奏
大きく深呼吸
小さく深呼吸