

“リズムに合わせた動き”を身に付けましょう。  
 すぐにできるようになるのは難しいです。できるようになるまでの“過程”が大事です。

# 吉川市健康づくり “なまらん体操④”

## “なまらんリズム体操” ビューティフル・サンデー



©2010吉川市

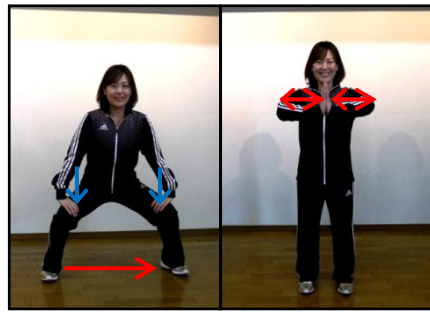
(♪) 前奏 (♪) さわやかな日曜 降りそそぐ太陽 (♪) ハイハイハイ イツアビューティフル・デー (♪) 出かけよう彼方(かなた)へ 歌おう高らかに (♪) ハイハイハイ イツアビューティフル・デー



①膝のゆる屈伸 (繰り返す)



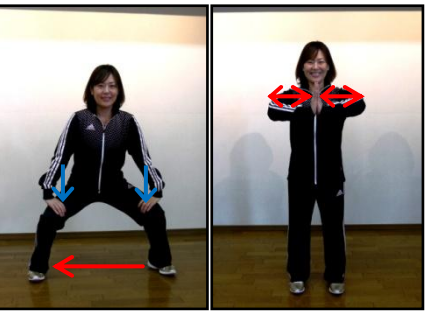
②右から足踏み → 右へサイドステップ (2回繰り返す)



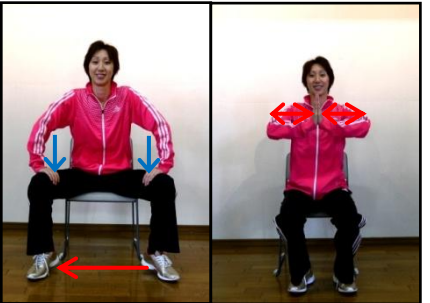
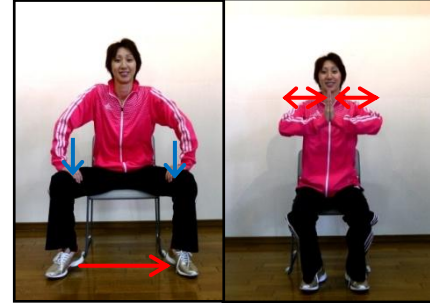
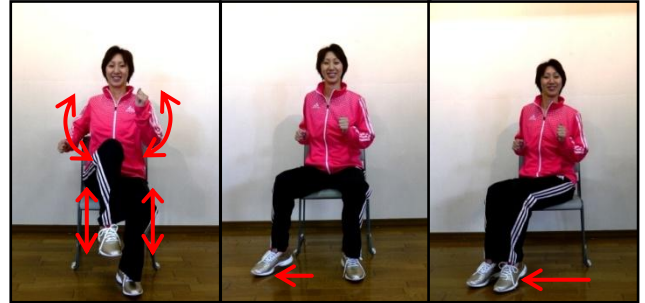
③右からシコ踏んで → 戻して手をたたく (4回繰り返す)



④左から足踏み → 左へサイドステップ (2回繰り返す)



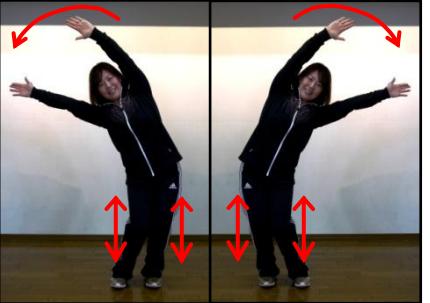
⑤左からシコ踏んで → 戻して手をたたく (4回繰り返す)



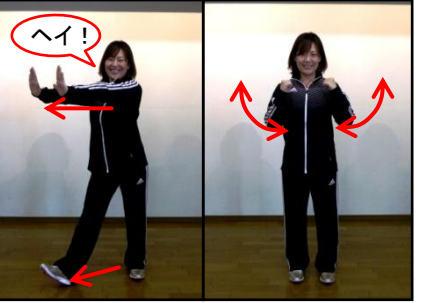
(♪) ハアハアハア ビューティフル・サンデー (♪) 今日は素晴らしいサンデー



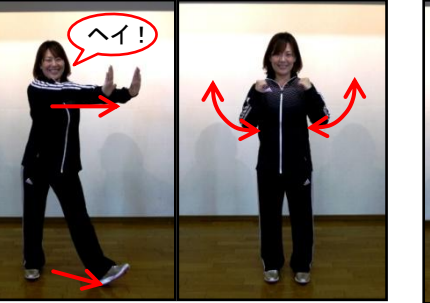
⑥右手から交互に手を上げて伸びる (左右各交互に4回繰り返す)



⑦両手を上げて、左右に振る (膝屈伸もつける) (左右各交互に4回繰り返す)



⑧右左交互に両手と片足を踏み出す (ハイ!の掛声)、ワキを開いて閉じて (左右交互に各2回繰り返す)



⑨手を4回たたいて、両手を高く上げる (2回繰り返す)

(♪) おゝおゝ 待ってる

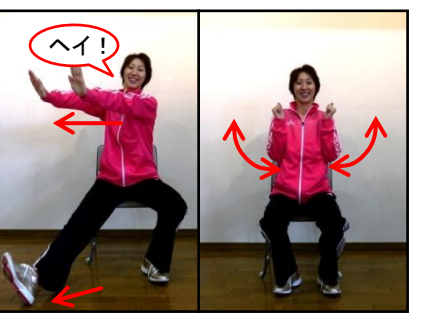
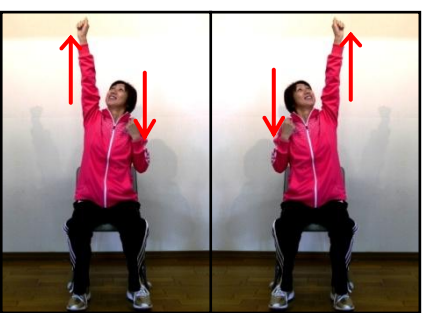


⑩手を4回たたいて、両手を高く上げる (2回繰り返す)

少しくらい動きが違ってても、いいのです! “楽しむ”ことがポイントですよ。



©2010吉川市



<2番> ②僕のそばに君が 胸はずむ日曜  
 ③ハイハイハイ イツアビューティフル・デー  
 ④出かけよう手を取り 見つけよう太陽  
 ⑤ハイハイハイ イツアビューティフル・デー

⑥ハアハアハア ビューティフル・サンデー  
 ⑦今日は素晴らしいサンデー  
 ⑧きっと誰かが僕を  
 ⑨⑩おゝおゝ 待ってる

⑥ハアハアハア ビューティフル・サンデー  
 ⑦今日は素晴らしいサンデー  
 ⑧きっと誰かが僕を  
 ⑨⑩おゝおゝ 待ってる

BEAUTIFUL SUNDAY  
 Words & Music by Daniel Boone and Rod McQueen  
 ©1972 EMI MUSIC PUBLISHING LTD.  
 Permission granted by EMI Music Publishing Japan Ltd.  
 Authorized for sale only in Japan  
 JASRAC #1200931-201

監修  
 田口孝行(埼玉県立大学)  
 前田浩子(健康運動指導士)  
 廣瀬圭子(理学療法士)  
 吉川市  
 いきいき推進課  
 健康増進課  
 社会福祉課  
 地域包括支援センター  
 社会福祉協議会  
 埼玉県福祉部  
 高齢介護課  
 平静23年度埼玉県立大学  
 地域保健医療福祉施策連携支援事業