



3分間きくちゃん体操

音楽付き (民謡おてもやん編)

①手拍子



- ①肩幅まで広げて手のひらを合わせます
- ②慣れてきたら手を見ないで合わせます
- ③手拍子と一緒に数を数えます

④あしあげ



- ①足と腕をできるだけ持ち上げ2拍とめます
- ②同時に反対側の腕を持ち上げ一緒にとめます
- ③猫背にならないで、背すじはまっすぐ伸ばします

②手でポンポン



- ①頭から肩・腰・膝・足首の順に大きく腕を使い2回ずつ叩きます
- ②足首まで叩いたら反対の順番で頭まで2回ずつ叩きます
- ③叩く部位に合わせて声を出します

⑤手と足パッ



- ①斜め前に手足を素早く突き出します
- ②つま先を上げ、手のひらを大きく広げます
- ③「パッ」は声に出します

③体ひねり



- ①両腕を伸ばし、後ろを振り返るように体をひねりお尻を2回叩きます
- ②体をひねる時は顔も同じ方向を向きます
- ③「1、2」は声に出します

⑥グーパー・グー笑顔



- ①グーで手足を縮めて丸くなり、目や口もギュッと閉じます。
- ②パーで大の字をイメージして手・足を大きく広げ、目や口もパッと開きます
- ③最後は、最高の笑顔を！