



# 3分間きくちゃん体操 音楽付き (サンバおてもやん編)

## ①手拍子、足踏み、手回し



- ①手拍子は肩幅まで広げ、手の平を合わせます
- ②足踏みは背筋を伸ばし、出来るだけ足を上げます
- ③手は大きな円を描きます

## ④しこ踏み



- ①手を肩の高さまで上げ、出来るだけ足を持ち上げます
- ②足の裏で力強く床を踏みつけます
- ③かけ声は、お相撲さんの名前にかえても面白いです

## ②舟こぎ



- ①斜め前方に手足を伸ばし、つま先を触るように体を倒します
- ②舟をこぐように手足を曲げ、背すじを伸ばし、体を起こします
- ③腕を伸ばす時に手はパー、曲げる時はグーにします

## ⑤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！

## ③エイエイオー



- ①肘を引きながら体をひねり反対側に向かって手を突きあげます
- ②体をひねる時は顔も同じ方向を向きます
- ③「エイエイオー」は声に出します

## ⑥(間奏中) かけあし



- ①「よーい、はじめ！」で開始します
- ②3秒間できるだけ速く手足を動かします
- ③最後に、「ヤー」のかけ声で手を突き上げます