

# バリッと元気な



# イス体操



## 夕焼け小焼けVr.

その場歩き (16回)



リズムにあわせて歩く

夕焼け小焼けで日が暮れて

背伸び (2回)



両手を組んでゆっくり背のびをする。

山のお寺の鐘が鳴る

体側 (左右1回ずつ)



片手を上げて、そのまま体を横に曲げる。

おてつないでみな帰ろう

肩まわし (4回)



両肩を外側にゆっくり大きく回す。

からすと一緒に帰りましょ

その場歩き (16回)



リズムにあわせて歩く。

子どもが帰ったあとからは

膝抱え (左右1回ずつ)



片膝を抱えて、少し背中を丸める。

まるい大きなお月さま

ふくらはぎ (左右1回ずつ)



片足を前に出して、ゆっくり足先を起こす。

小鳥が夢をみるころは

その場歩き・手を2回まわす



手首を回しながら (きらきら) 両肩を外側に大きく回す。

空にはきらきら金の星

夕  
焼  
け  
て  
小  
や  
焼  
け  
の  
曲  
に  
よ  
う  
!

