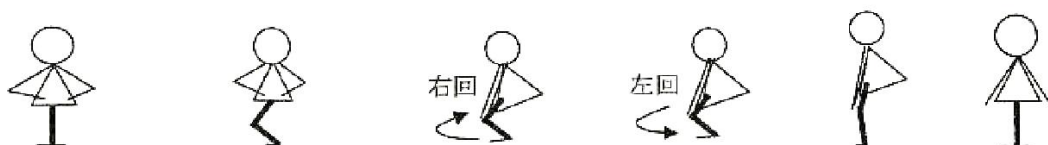
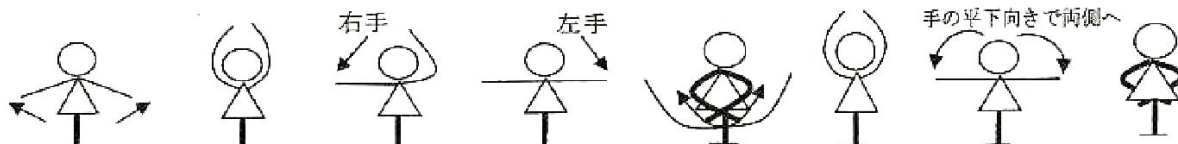


麻生区イメージソング
「かがやいて麻生 ストレッチ体操」

あさお運動普及推進員の会



前奏 手は腰につける。4カウント聞いてから、足は閉じたまま膝の屈伸運動を2回繰り返す。
膝頭に手をあて、ゆっくりと膝の右回し・左回しを行い、膝を伸ばし、ゆっくりと上体を起こす。



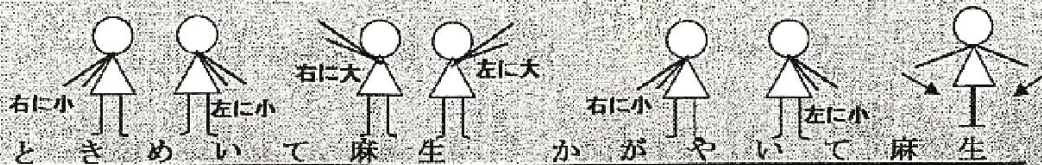
① 水もさわやか麻生のながれ 元気でゆこうと呼びかける
両腕をゆっくりと横からあげて頭上に輪を作った後、右手・左手と順に肩の高さに下ろす。
両腕を下ろし前で交差させ、もう一度頭上に上げ右手・左手と繰り返し、下ろした手を後ろで組む。



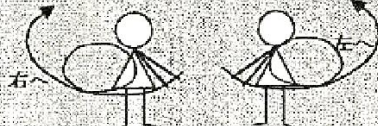
花があふれる公園に 人のふれあいほのぼのと
(首の運動) 前 → 正面 → 後 → 正面 → 右横 → 正面 → 左横 → 正面



かわす笑顔が増えるまち
首を前に倒し右から左へ回し、左から右へ回して戻る。

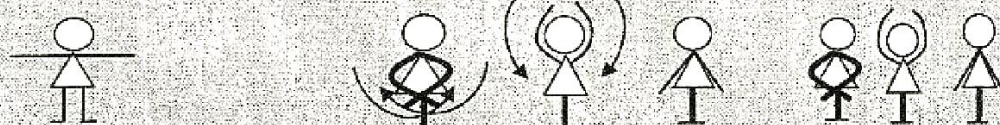


右足を一步横に開くと同時に上体と両腕を右へ捻り、左右左と捻る。 右足を戻して閉じ体側を2回叩く。
(小さく→小さく→大きく→大きく→小さく→小さく→トントン)



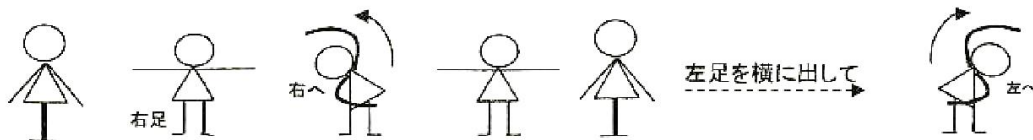
花もみどりも こどももおとなも

腕を左斜め下から大きく回し右へ、足も右側へサイドステップを2回。同じく左側へ。もう1セット繰り返す。



みんないきいき いきてる 麻生

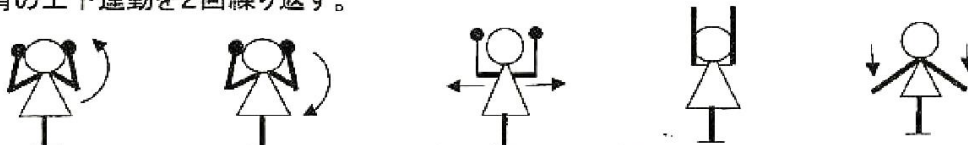
足は開いたまま手の平を上にし、その場で体重を右・左へ移動。右足を戻して揃え深呼吸を2度繰り返す。



② つばさ広げて飛びたつ鳥が 未来へ飛べよと呼びかける
 両腕を肩の高さに広げながら右足を横に一步出し、上体を右に倒して左の体側をゆっくり伸ばす。
 上体を起こして両手を広げ、右足を戻して手を下ろす。左足を横に出して、同様に上体を左に倒し戻す。

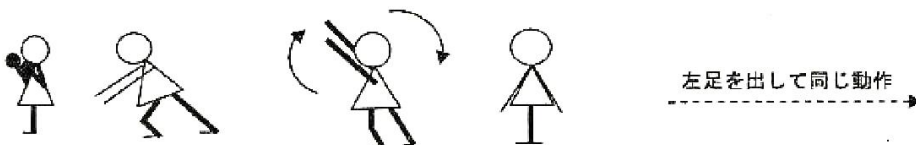


空へのびゆく木のように
 両肩の上下運動を2回繰り返す。

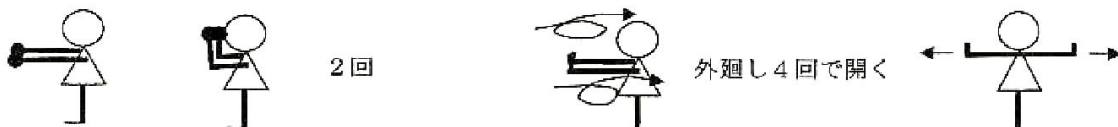


ひとみ 明る い こどもたち 明日をめざして育つまち
 肘を曲げて肩の内回し・外回しをして、腕を両側に分け胸を開く。両腕を前に戻して上へ伸ばす。
 手の平を下向きにして体側へ下す。

★印 くりかえし



③ 風の生まれる みどりの丘が 大きな夢をと呼びかける
 右足を一步前に出し、腕も脇(肩前)から前に伸ばす(手はグーからパーに開く)
 右足を戻しながら、腕を上から回して体側へ戻す。左足一步前で同じ動作を繰り返す。

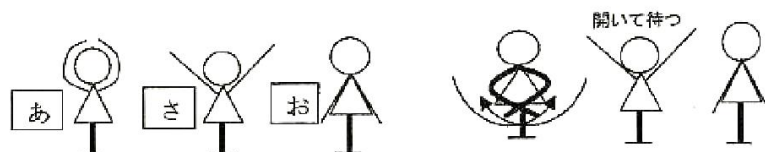


歴史ゆたかな ふるさとに あつい想いをよせあって
 腕を肩の高さで上向きに前に伸ばし、カゴぶを2回つくる。両腕を前に伸ばし、手の平を前向きに返す。
 手首を立て、両肘を伸ばして、両腕をゆっくりと回しながら横へ開き、最後はしっかり押し伸ばす。



あゆみ新たに ひびくまち
 両腕を横から前へ回しながら戻し、肘と手首をもう一度しっかり押し伸ばして、体側に下ろす。

★印 くりかえし



※ 終わりの深呼吸は、最初 上で閉じた手を、麻生の「さ」で開いて、「お」で下ろす。
 2回目は上で腕を開いて待ち、音楽の終了で下ろす。