

なかはら親子体操

ミミケロ

はっぴいダンス!

親子で向かい合って
楽しくおどきましょう!

ミ	ミ	ケロ	ー
ミミ	ケロ	み	んな
① ⑤	② ⑥	③ ⑦	④ ⑧

両手をウサギさんの耳のように上に上げる。

両手を胸前に戻す。

両手をカエルさんの手のように横に出す。

両手を胸前に戻す。

だいだいだいすき なんだ

もん

(4呼間)

にこやかに6回手拍子。

両手をパチンと合わせる。

両手をつなぐ。

ミミの	おみみは	にゅーっ	ぴょん	ケロの	おめめは
-----	------	------	-----	-----	------

片足を横に一歩。

反対の足をそろえる。

小さくなる。

伸びあがりながらジャンプ!

反対側に片足を一歩。

足をそろえる。

※ きょろーん

※ ぴょん

※印部分、2番は右下♥印のように!

少し揺れながら小さくなる。

伸びあがりながらジャンプ!

いつも	にこにこ	ミミちゃん	ハーイ
いたすら	だいすき	ケロちゃん	ハーイ
①② ⑨⑩	③④ ⑪⑫	⑤⑥ ⑬⑭	⑦⑧ ⑮⑯

つないだ手をシュッシュッと2回上下に振る。

つないだ手をトントンと2回叩き合わせる。

つないだ手をシュッシュッと2回上下に振る。

片足を上げて体を傾ける。

反対の足を上げて体を傾ける。

「ぴょんぴょんタイム! そーれっ!」

★ げんきだして ぴょんぴょんぴょん ぴよろーん

★ ぴっ

★ にこにこ

★ えがおが

★ いう

★ ぱい

手を放してガッツポーズでリズムを取る。

ガッツポーズで1呼間ずつ計6回元気にジャンプ!

人差し指を立ててかわいく「ぴっ!」とポーズ。

ほっぺをタッチしながら体を傾ける。

同様に体を反対に傾ける。

両手をグーにして力をためる。

元気にバンザイ!

★ ゆうきだして ぴょんぴょんぴょん ぴよろーん

★ ぴっ

★ きゅぎゅっとあつまれ おどろう ミミケロはっぴいダンス なかはら なかよし

★ 「わーい!」

(4呼間)

ガッツポーズで1呼間ずつ元気にジャンプしながら、近くの親子に近づく。

人差し指を立ててかわいく「ぴっ!」とポーズ!

近くの親子と手をつないでまわくなり、スイング。

「わーい!」と反時計まわりにまわる。

親子で両手つなぎに戻る。

♥ どんどん イーイー

以下、2番は1番と同じ。

ただし、※印部分は右図♥印のように!

元気に3回ジャンプ!