

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!