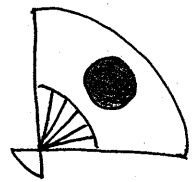


# 〜黒田節体操〜



## 1番 前奏:基本姿勢

①酒は

②飲め飲め

③飲むなら

④ば



ゆっくりとしたスクワット運動

肘を後ろに引く



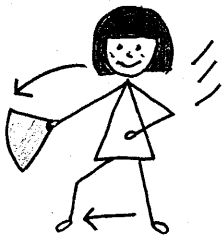
①・②を繰り返す

⑤日(ひ)の

⑥本(もと)

⑦一(い)

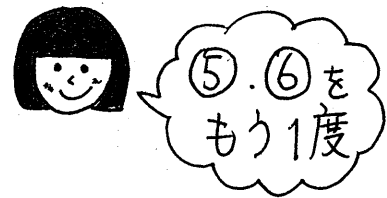
⑧ちの



右へ1歩移動する



基本姿勢



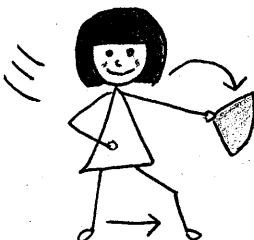
⑤・⑥を繰り返す

⑨この

⑩槍

⑪を

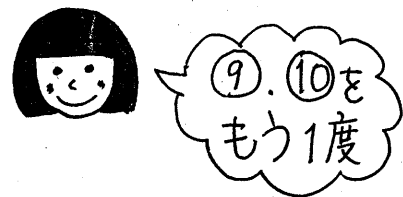
⑫〜



左へ1歩移動する



基本姿勢



⑨・⑩を繰り返す

⑬飲み取る

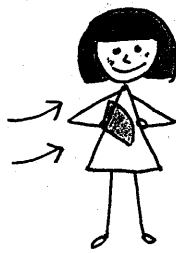
⑭ほどに

⑮飲むなら

⑯ば



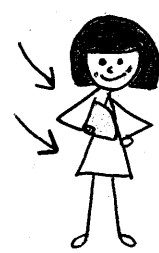
右斜め前へ1歩踏み出し伸ばす



基本姿勢



右斜め後ろへ1歩引き伸ばす



基本姿勢

⑰これぞ

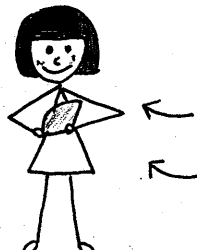
⑱まことの

⑲黒田

⑳武士



左斜め前へ1歩踏み出し伸ばす



基本姿勢



左斜め後ろへ1歩引き伸ばす



基本姿勢