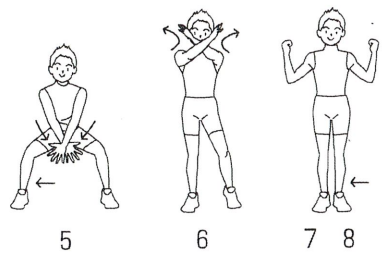


13 右へ移動しながらスクワット

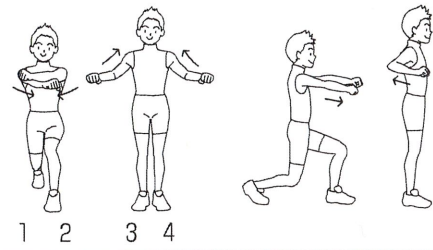


右足開いてスクワット、左足から閉じる。(手はパー、グー)

♪ 寄せて

14 ランジ (足を前に踏み込む)

横から見た図



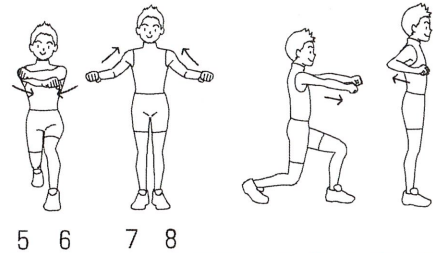
両手を前からクロスして後ろに引いて、肩甲骨を寄せるように戻す。

右足から前に出して、元に戻す。(手はグー、グー)

♪ 手と手

15 ランジ2

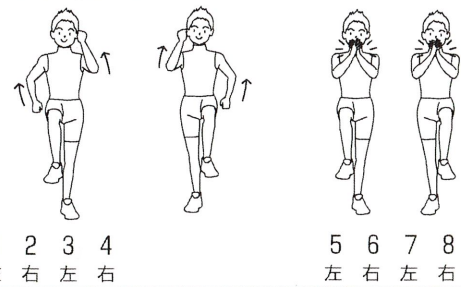
横から見た図



両手を前からクロスして後ろに引いて、肩甲骨を寄せるように右足から前に出して、元に戻す。

♪ とりあい

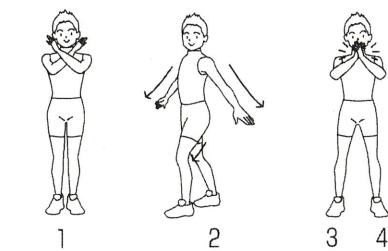
16 その場足踏み



その場で左足から歩く。手拍子を4回行う。

♪ 明日へと

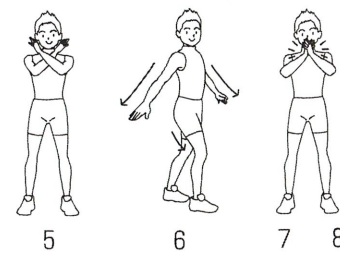
17 左足からマンボステップ



手をクロスから斜下に下ろす。左足を右斜前にクロスして出す。(3、4)で足を正面に戻して、手拍子を2回行う。

♪ 南区には

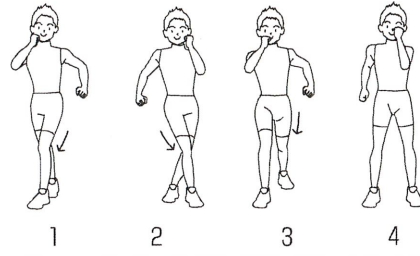
18 右足からマンボステップ



手をクロスから斜下に下ろす。右足を左斜前にクロスして出す。(3、4)で足を正面に戻して、手拍子を2回行う。

♪ 私がいる

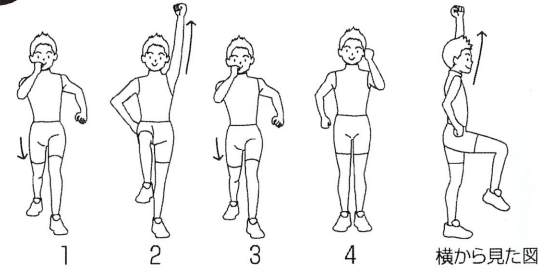
19 ボックスステップ (足をクロスさせる運動)



(1) 左足を斜前にだす。(2) 右足クロスさせる。(3) 左足斜後ろに下げる。(4) 右足も後ろに下げる。

♪ あなたがいる

20 ニーアップ (ヒザを上げる運動)



左足を一步前に出して右足を上げる。左足から歩く(2)で左手を上にあげる。

♪ さあ輪になろう

25 くり返し

17~20をくり返し

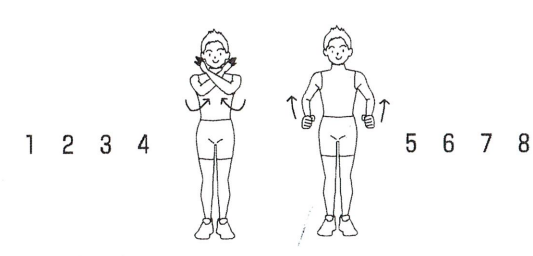
♪ 南区には 私がいる あなたがいる さあ輪になろう

26 くり返し (仮)

17~20を左右反転してくり返し

♪ 楽しい時 悲しい時 分かち合えば 幸せだね

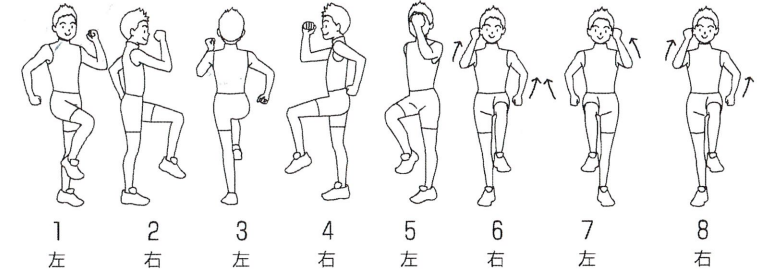
27 エンディング前



軽くリズムに合わせて膝を曲げる。腕をクロスにしてから、肘を後ろに引く。(手はグー、パー、グー)

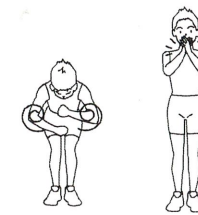
28 回転

左に8つ歩く(8)で正面に戻る。手を(パー)でスタンバイ。



27から28(逆回転で)までをくり返す

29 エンディング



ぐるぐると腕をまわしてしゃがんで立ち上がり、手拍子を二回打つ。

21 くり返し

17~20を左右反転してくり返し

♪ 楽しいとき 悲しいとき 分かち合えば 幸せだね

22 くり返し

2~3をくり返し

♪ 間奏

23 くり返し

4~9をくり返し

♪ 筑紫の空の下で、あなたに会いましょう 心うごかす日々は、元気あふれる

24 くり返し

10~16をくり返し

♪ おだやかに時を重ねていく 手と手とりあい明日へと

福岡医健専門学校

学校法人 福岡文化学園 厚生労働大臣指定校
親身体操作成 岩橋 修平 梶谷 大輔 丸山 友洋 南 恵子
若者体操作成 丸山 友洋 南 恵子
高齢者体操作成 勝田 寿徳
親子体操モデル 山本 三歌代 濱田 萌

福岡スクールオブミュージック専門学校

学校法人 福岡文化学園
<音楽プロデュース科> 作詞/作曲
<商業音楽科> <音楽映像制作コース>
若者体操 川崎里実
親子体操 鶴崎輝一
高齢者体操 高松彩子
<プロモーションビデオ企画制作コース>
<TV番組放送制作コース>

福岡コミュニケーションアート専門学校

学校法人 福岡文化学園
パッケージデザイン 江上 敬典
説明書デザイン 大津 恭平
説明書イラスト 鶴崎 沙織

