




～きらり鎌ヶ谷体操～




座位1番①

<p>歌詞</p>	<p>♪空にきらり 風がきらり</p>		<p>♪なにげなく 花の香り</p>		<p>♪同じきせつ 同じ街に 私たちは 生きている</p>		
<p>写真</p>				 <p>横向き</p>			
<p>拍数</p>	<p>1 2 3 4 反対側も同様に行う 5 6 7 8</p>		<p>1 2 3 4 もう一度繰り返す 5 6 7 8</p>		<p>1 2 3 4 反対側も同様に行う 5 6 7 8 もう一度繰り返す</p>		
<p>動きのポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両手は太ももに置く。</li> <li>・右手は肘を伸ばし、右斜め上に上げ、指先を見る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手を戻す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指先は伸ばし、両ひじを曲げ肩の高さにあげる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両手を下ろす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両手を右斜め上にあげて、水を払うように手首を振る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手を戻す。</li> </ul>	

## 座位1番②

歌詞	♪ 人を愛する よう に			♪ときめいて 涙ぐんで			
写真							
拍数	1 2 3 4      5 6      7 8			1 2      3 4      5 6 7      8			
動きのポイント	・肩に手を置いて、肘で大きく円を描くように後ろに回す。	・両手をしっかり上に伸ばす。	・大きく外側に回しながら下ろす。	・両脇を引き上げる。	・手を上に伸ばす。	・手を横から下ろす。	・両手のひらを下に向け、わきを締め左に用意する。



### 座位1番③

歌 詞	♪大 好 き な こ の ま ち～ か ま が や で す～			
写 真				
拍 数	1 2	3 4	5 6 7 8 反対側も同様に行う	
動 き の ポ イ ン ト	・水平に左から右へ大きく前に弧を描くように胸の前で1回まわす。		・右に回して、顔の右横8で拍手する。	







# 座位2番①

歌 詞	♪夢がきらり あざやかな 星がきらり 四季の夜空		♪出逢う人に 想いよせて		♪私 た ち は 生きている～		
写 真							
拍 数	1 2 3 4      5 6 7 8 反対側も同様に行う 1 2 3 4      5 6 7 8		1 2 3 4 5 6 7 8		1 2      3 4      5 6 7 8		
動 き の ポ イ ン ト	<ul style="list-style-type: none"> <li>・左手は太ももに置き、右手を下から上にあげ、手のひらを下に向け、肘を伸ばし、耳に近づけて脇を伸ばす。</li> <li>・その時、左斜め下を見る。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・両肘を曲げ、横から肩の高さまであげ、リズムに合わせてかるく脇を8回たたく。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・両手は肘を曲げずに肩の高さでひろげ、前に伸ばしながら交差する。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・肘を胸の高さで後ろに引き、上体を起こす。</li> </ul>




## 座位2番②

歌詞	♪ ころろ やすらぐ ように			♪ 春と夏 秋と 冬を ~			♪ 大好きな このまち 鎌ヶ谷です
写真							1番に同じ
拍数	1 2      3 4      5 6 7 8			1 2      3 4      5 6 7      8			
動きのポイント	・両手を上にあげる。	・両手を肩に置く。	・両手でももをたたく。(2回)	・ももをたたく。	・両手を肩に置く。	・両手を上にあげる。	・胸の前で拍手する。


# 座位3番①

歌 詞	♪愛がきらり 希望きらり		♪優しさは まちの香り			
写 真						
拍 数	1 2 3 反対側も同様に行う 5 6 7		4  1 2                      3 4                      5 6                      7 8			
動 き の ポ イ ン ト	・上体を少し前に動かしながら、右手のひらを上にして、左斜め前から大きく弧を描くように水平に動かすと同時に上体と手を戻す。		・上体を少し前に動かしながら、両手を下からすくい上げ、肩まで持ってくると同時に上体を戻す。		・両手を平泳ぎのように開く ・両手を下ろす。	

## 座位3番②

歌詞	♪小鳥たち と 同じ時刻 を ♪私たちは 生きてい る～																	
写真																		
拍数	1 2		3 4		5 6		7 8		1 2		3 4		5 6		7		8	
動きのポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両手を左肩に担ぐようにする。</li> <li>・手を下ろし、反対側も同様に行う。</li> <li>・最後、8で両手を合わせ、指先を正面に向け胸の前へ置く。</li> </ul>																	

### 座位3番③

<p>歌詞</p>	<p>♪地球を愛するよう ぬくもりを抱きすくめて</p>		<p>♪大好きな このまち 鎌ヶ谷です</p>
<p>写真</p>		 <p>横向き</p>	<p>1番に同じ</p>
<p>拍数</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8</p> <p>反対側も同様に行う</p>		
<p>動きのポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両手を前に出す</li> <li>・顔は、まっすぐのまま、肘を落とさないように、右肘を後ろに引く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1. 2の体勢に戻す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・合わせた手を胸のところにもどし、指先は前に向ける。</li> </ul>