








～きらり鎌ヶ谷体操～





立位1番①

歌詞	♪空にきらり 風がきらり		♪なにげなく 花の香		♪同じきせつ 同じ街に 私たちは 生きている(左右2回ずつ)		
写真				 横向き			
拍数	1 2 3 4 反対側も同様に行う 5 6 7 8		1 2 3 4 反対側も同様に行う 5 6 7 8		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		
動きのポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両手は腰、または太ももに置く。</li> <li>・右手は肘を伸ばし、右斜め上に挙げ、指先を見る。</li> <li>・左足は軽く曲げ、右足は斜め前に出し、かかとを付ける。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・両肘を曲げ、肩の高さに上げる。</li> <li>・上体は少し前に倒し、斜め前を見て、右足を後ろに伸ばす。</li> <li>・反らさないようにする。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・両手を下しながら足を戻すと同時に、膝を曲げる。</li> <li>・水を払うように手首を振る。</li> <li>・同時に左足に重心をかけ、軽く屈伸するが、かかとを強く打たない。</li> </ul>		







## 立位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	・屈伸に合わせて、肘で大きく円を描くように後ろに回す。	・膝を伸ばしながら、両手をしっかり上に伸ばす。	・大きく外側に回しながら下すと同時に、8で膝を曲げる。	・膝を伸ばしながら、両脇を引き上げ、手を上に伸ばす。		・手を横から下ろす。	・脇をしめて、両手を軽く握り、左に用意する。







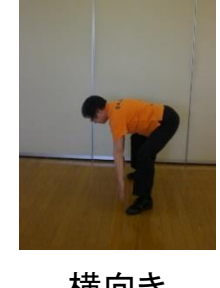
# 立位1番③

<p>歌詞</p>	<p>♪大好き かまが</p> <p>なこのま やで</p> <p>ち す</p>			
<p>写真</p>				
<p>拍数</p>	<p>1 2</p> <p>1 2</p>	<p>3 4</p> <p>3 4</p>	<p>5 6 7</p> <p>5 6 7</p>	<p>8</p> <p>8</p> <p>反対側も同様に行う</p>
<p>動きのポイント</p>	<p>・屈伸しながら手を下から回す。</p>	<p>・屈伸をしながら、3で肘を伸ばして大きく回す。</p>	<p>・回しながら、右に大きく一歩だし、8で顔の右横で拍手すると同時に足を閉じる。</p>	

## 立位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			
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 5	2 6	3 もう一度繰り返す 7	4 8
動 き の ポ イ ン ト	<ul style="list-style-type: none"> <li>・左足は曲げながら重心をかけると同時に右足を横に出し、つま先をつける。</li> <li>・手のひらを下に向け、肘を伸ばし耳に近づけ脇を伸ばす。その時左斜め下を見る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・膝を曲げながら、ゆっくりと戻す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズムに合わせて右足を横に一步だし、左を右足にそろえると同時に膝を曲げる。両肘を、横から肩の高さまで上げ軽く脇を二回たたく。(1、2)</li> <li>・左側も同様に行う。(3、4)</li> </ul>			

## 立位2番②

歌詞	♪私たちは                      ♪生きている		♪ころ                              やすらぐ		よ                                      う		に
写真						 横向き	 横向き
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>・右足を横に出し、膝をしっかり曲げる。上体を前に倒しながら斜め下を見る。肘を曲げずに手を肩の高さで横から前に動かし、交差する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・膝を伸ばしながら、腕の胸の高さで後ろに引き、上体を起こす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両手を上にあげる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胸を張り両手を肩に置く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しっかり膝を曲げ、両手で膝をタッチ。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・上体を変えずにつま先をタッチ。</li> <li>・顎は上げずに斜め下を見る。</li> </ul>

### 立位2番③

歌詞	♪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				
動きのポイント	・上体を変えずに膝をタッチ。	・膝を伸ばしながら胸を張り肩をタッチ。	・両手を上にあげる。	・右足を閉じながら、胸の前で拍手する。	

# 立位3番①



歌詞	♪愛がきら ♪希望きら		♪優しさは 街の香り			
写真						
拍数	1 2 3 4 反対側も同様に行く 5 6 7 8		1 2 3 4 5 6 7 8			
動きのポイント	・膝を曲げながら、右手のひらを上にし、腰の高さで左斜め前から大きく弧を描くように水平に動かす。	・膝を伸ばしながら手を戻す。	・膝を曲げながら、両手を下からすくい上げ、肩まで持ってくると同時に膝を伸ばす。		・膝を曲げながら、両手を平泳ぎのように開くと同時に、膝を伸ばす。 ・両手を下ろす。	

## 立位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>・左足を曲げ、重心をかけ、軽く右足を上げ、両手を左肩に担ぐように持って行く。</li> <li>・足を開いて下ろし、屈伸しながら、手も下ろす。</li> </ul>							<ul style="list-style-type: none"> <li>・最後、8で両手を合わせて指先は正面に向け、胸の前に置く。</li> </ul>	



# 立位3番③

歌詞	♪地球 愛する よう に ぬくもりを 抱きすくめ て						♪大好きな このまち 鎌ヶ谷で す	
写真								1番に同じ
拍数	1 2 5 6		3 4		7 8		1 2 3 4 5 6 7 8 反対側も同様に行う	
動きのポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両手を前に出す。</li> <li>・顔は、正面に向ける。</li> <li>・両手のひらを外側へひねり、手の甲を合わせ、肘を落とさないように右ひじを後ろに引くと同時に上体もひねる(手のひらを合わせ前に出すやり方でもよい)。</li> <li>・両膝は軽く曲げ右足にしっかり重心をかけ、左膝を内側に入れ、つま先を回しながら足の甲を床に向ける。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・1、2の体勢に戻る。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・合わせた手を胸のところに戻し、指先は前に向ける。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・最後、8で右足を閉じる。</li> </ul>	