









食力アップ体操

ポイントを押さえて
よいお手本を示しましょう



| 1番 | | 港出船のドラの音愉し | | 望み果てない遥かな潮路 | | ああ憧れのハワイ航路 | |
|---|---|---|---|--|---|---|---|
| 晴れた空 | そよぐ風 | 別れテープを笑顔で切れば | | 望み果てない遥かな潮路 | | ああ憧れのハワイ航路 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 頭の上で 手拍子 | 身体をねじる ように斜め上 で手拍子 | 肘を肩の高さ に上げて胸を 開く | 肘をつけるよ うに胸を閉じ る | ゆっくり大きく前後に肩回し | 横を向き、 その状態でゆっくり頷く | 斜め下に大きく 手を広げ、腕を ねじりながら上 げる | 両手を左右に 大きく揺らす |

| 2番 | | 染めて真っ赤な夕日が沈む | | 一人デッキでウクレレ弾けば | | ああ憧れのハワイ航路 | |
|--|---|---|---|--|---|---|---|
| 波の背をバラ色に | | 染めて真っ赤な夕日が沈む | | 一人デッキでウクレレ弾けば | | ああ憧れのハワイ航路 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 口唇の突出・横引き | 舌で頬を内側から強く押す | 舌を突出し、 保持する | 舌を左右の口 角に交互に つける | 目と口をギュッ と閉じる | 目と口を大きく 開く | 斜め下に大きく 手を広げ、腕を ねじりながら上 げる | 両手を左右に 大きく揺らす |

