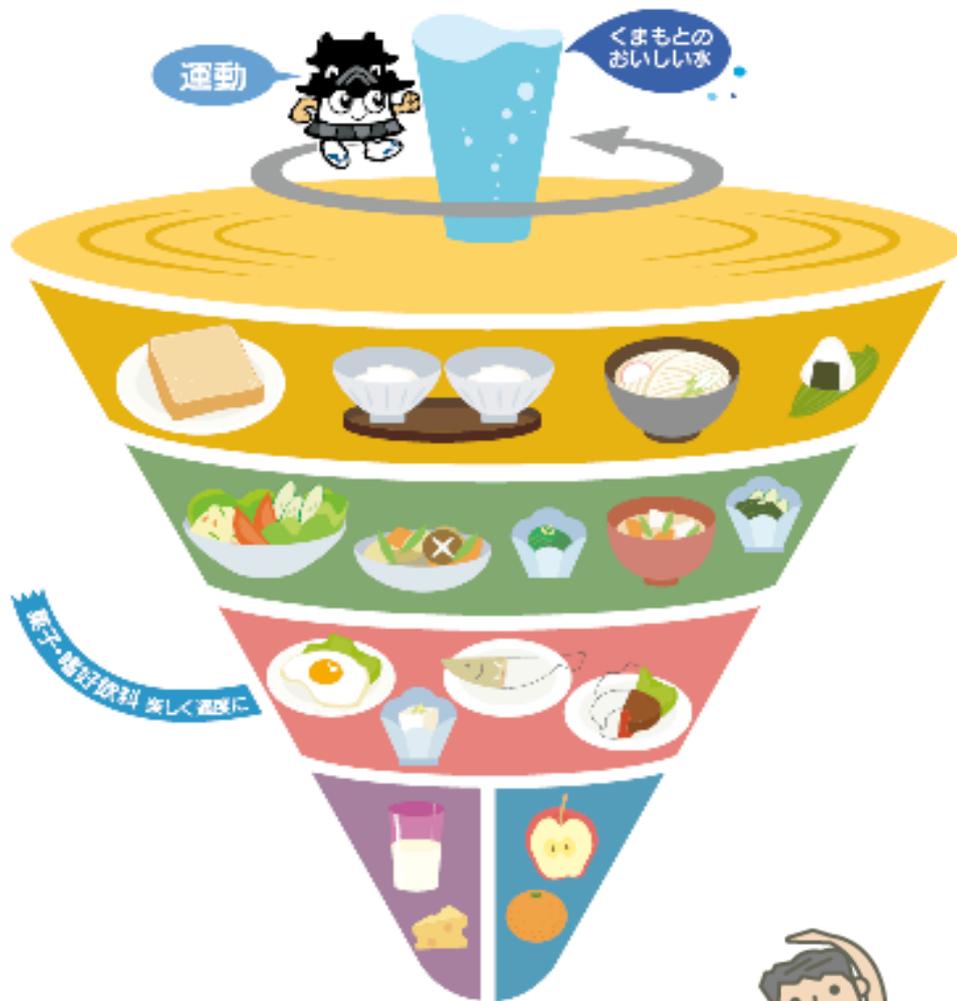


# バランスガイドで健康だ！ 体操



わいわい  
くまも  
熊本市





# バランスガイドで 健康だ！ 体操

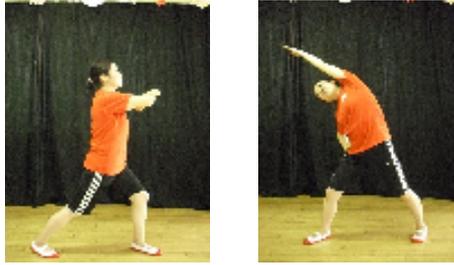
前奏

1



8こ間  
かかとの上げ下げを  
します。

2



横を向いて脚を前後に開き、アキレス腱を伸ばしながら、顔の前で両腕を回します。続けて正面を向いて腕を体に沿って上に上げ、体側を伸ばします。(左右)

3



腕を伸ばし、手のひらを合わせてつま先で回ります。

♪まわるみたい バランスガイドで

4



左足を開き、腕を左右に広げ手首を曲げ、体重を左右に移動します。

♪健康だ！

5



両脚を閉じ、ひざを曲げ、左手は腰、右手はこぶしで、上に伸ばします。

♪まずは、主食のごはん、パン  
〔次にお野菜たっぷり！〕

6



(1番)

両手を腰に当て、首を前後に曲げのびしし、大きく回します。

♪野菜のあとは 肉 さかな～

7



ひざを曲げ、大きく屈伸します。

♪牛乳 くだもの 忘れずに！

8



左足を横に開き、伸脚です。(左右)

(左) ♪くるっくる！くるっくる！  
しっかり食べよう！

9



2～5の動きを繰り返します。

♪くまもとの水は  
〔キレイな水で

10



(2番)

左足を前に踏み出ししながら、両腕を前へ押し出します。脚をもどし、軽い屈伸をしながらこぶしを上げ、「日本ー」と掛け声をかけます。(左右)

(左)日本ー！(かけ声)  
(右)野菜も育つ！



♪残さず おいしく  
〔食べましょう～〕

11



両膝を開き、屈伸します。両手のひらを床につき、カエルさんのようにジャンプします。(くり返し)

♪元気のもとに

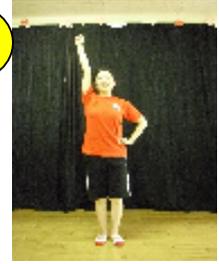
12



その場で走ってまわります。

♪なるんだよ!

13



こぶしを握り、屈伸をしながら元気よく「エイエイオー」とかけ声をかけます。

(左)♪くるっくる!くるっくる!

14



2～5の動きを繰り返します。

(左)♪みんなの体を  
〔(右)作ってる～〕

15



(3番)

足を広げ腕を伸ばして左右に体をひねります。

♪おいしい食べもの

16



ジャンプします。(4回)

♪自然のめぐみ～

17



左右に手足を広げジャンプします。(2回)

(左)♪感謝の気持ちを  
〔(右)忘れずに～〕

18



腕を大きく回します。(左右)

♪大きな声で いただきます! (かけ声)

19



体の前で大きく回し、左足を一步踏み出して「いただきます」とかけ声をかけます。

(左)♪くるっくる!くるっくる! しっかり食べよう!

20



2～5の動きを繰り返します。

(左)♪くるっくる!くるっくる! しっかり食べよう!

21



2の動きをします。

♪こまがくるくる まわるみたい

22



腕を大きく前から上にあげ、深呼吸をします。

♪バランスガイドで健康だ!

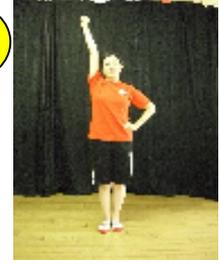
23



次に腕を前から横に開き、深呼吸をします。

ヤー! (かけ声)

24



右手でこぶしを握り、軽い屈伸をしながら、元気よく「ヤー」とかけ声をかけます。

この体操は、学校法人御船学園 平成音楽大学 幼児音楽教育学科長 青山 優子教授監修のもと、学校法人熊本音楽学園 武蔵ヶ丘幼稚園の協力で作成しました。

# バランスガイドで健康だ！

サビ

F<sup>1</sup> B<sup>b</sup> C F

※くるくる くるくる しっかり 食べよう くるくる くるくる 運動しよう

B<sup>b</sup> F C C F

こまが くるくる まわるみ たい バランスガイドで 健康だ

F B<sup>b</sup> C F

1)まず は 主食の ごはん パン 次に お野菜 たっぷりと  
 2)くまもと の水は 日本一 きれいな 水で やさいも育つ  
 3)みんなの 体を 作ってる おいしい 食べもの 自然のめぐみ

B<sup>b</sup> F C C F

野菜の あとは 肉 魚 牛 乳 くだもの 忘れずに ※  
 残さず おいしく 食べましょ う 元 気 のもとに なるんだよ ※  
 感謝の 気持ち 忘れずに 大きな 声で いただきます ※×2

くるくる！ くるくる！  
 しっかり食べよう！  
 くるくる！ くるくる！  
 運動しよう！  
 こまがくるくる まわるみたい  
 バランスガイドで健康だ！



(2番)  
 くまもとの水は、日本一！  
 キレイな水でやさいも育つ  
 残さず おいしく 食べましょう～  
 元気のもとになるんだよ  
 ※ サビ (くり返し)



(1番)  
 まずは、主食のごはん、パン  
 次にお野菜たっぷりと！  
 野菜のあとは 肉 さかな～  
 牛乳くだもの忘れずに！  
 ※ サビ (くり返し)

(3番)  
 みんなの体を 作ってる～  
 おいしい食べもの 自然のめぐみ～  
 感謝の気持ちを 忘れずに～  
 大きな声で いただきます！  
 ※ サビ (2回くり返し)