

《椅子に座って》 ココロいずみダンス

- 安定した椅子に座りましょう
- 出来る人は少し浅めに座り、姿勢を正しましょう



①ノリよく元気に!

ハイ!



左 繰り返す

♪歌詞 ココロ トリコ キミが 笑うそれだけ
いつも ボクの ココロ 強くなれる気がする

動作 右ひじを曲げて肩まで上げる(2回)。
両手を上げて横から大きく回しておろす。



♪歌詞 キミがくれたものボクの宝物

右脚から足踏みする(8回)。
※4回目と8回目に拍手する。



♪歌詞 忘れない 夢のカケラ いつも一人じゃない

右手パーから内側にグーで戻す。同様に左→右上→左上(顔も同じ方向に向ける)。両手を後ろへ胸を開いて息を吸い、次は両手を前に息を吐く。※深呼吸2回繰り返す。

②気持ちよくストレッチ



左 繰り返す

♪歌詞 広い世界で 戦う日々に 時々自分のこと 見失うけど
胸の片隅 支えてくれる あの日の言葉たちが力になる

右脚を前に出して(かかとをつけてつま先を上げ、膝を伸ばす)脚の裏面をストレッチ。右脚を手前に戻し、もう一度繰り返す。次に、両手を上げながら体を右に倒して左体側をストレッチする。

③筋力をつけよう



左 繰り返す

♪歌詞 迷子のエンディング開いたページ

両手を開きながら右脚を横に開く。
脚を戻して、2回拍手する。



♪歌詞 共に描く 未来カラフルさ~

右脚の膝を上げて左手でタッチ、左脚の膝を上げて右手でタッチする。
小刻みに速く足踏みした後、太ももを2回軽くたたく。

①を 繰り返す

④姿勢を正して体幹を鍛える



左 繰り返す

♪歌詞 国道沿いを二人 バカ言いながら歩いたね
明日もまたあの頃のままだの 笑顔で勝ち取るさ

姿勢を確認(お尻、お腹を引き締めて背筋を伸ばす。肩の力を抜きあごを引く)。右脚を伸ばしながら上げ(手は横に開く)、次に膝を曲げて軽く引き上げる(手は合掌)。



ココロ
トリコ
イズミ~

①を 繰り返す

②③を 繰り返す

①を 繰り返す

♪歌詞 「大丈夫だよ」その言葉には 何の根拠も無いとわかっているけど
目指した空が 明日晴れると信じることにきっと意味があるの

最後のメッセージ 響くメロディーへ
探していた未来待っている

歌 「ココロトリコキミに」
(ケラケラ)