

ココロいずみダンス

(歌「ココロトリコキミに」ケラケラ)

①ノリよく元気に!



左 繰り返す



左 繰り返す



忘れない 夢のカケラ いつも一人じゃない

♪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

キミがくれたもの
ボクの宝物

動作

右ひじを曲げて上半身を右へ移動(右左右と3回)
両手を上げて横から大きく回しておろす。
※左からも同様に繰り返す。

右足一步前に出し左足を交差、次に右を後ろへ
左を後ろに戻して1回拍手。(ボックスステップ)
※左からも同様に繰り返す。

右手バーから内側にグーで戻す。同様に左→右→上→左(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しっかり歩いてストレッチ



左 繰り返す

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

③下半身の筋力強化!



左 繰り返す

迷子のエンディング
開いたページ



共に描く 未来カラフルさ〜

右足前に一歩(体は少し後傾)、次にその足を後ろへ一歩(体は前傾)。
前後8回踏んだら右足を後ろへ両手を前で組んで足後面をストレッチ。
次は右足を横に出して体を右に倒し左体側をストレッチする。
※左からも同様に繰り返す。

両手を開きながら右足を横に開いて腰を下ろす。
戻して2回拍手する。※左も同様に繰り返す。

右足の膝を上げて左手でタッチ。※右左2回繰り返す。
右左右左はずんだら太ももを3回軽く。

④姿勢を正してバランスアップ!

①を 繰り返す

②③①を 繰り返す

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
キミがくれたもの ボクの宝物
忘れない 夢のカケラ いつも一人じゃない



左 繰り返す

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のままの 笑顔で勝ち取るさ

①を 繰り返す



姿勢を確認(お尻、お腹を引き締めて肩の力を抜きあごを引く)
両手を腰にあてて右足を後ろ、手を開いて足を横に、次に合掌
して足を前に上げる。※左も同様に繰り返す。