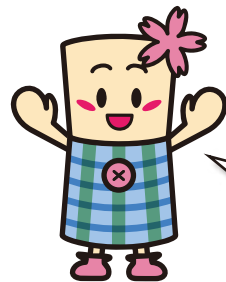


みんなで楽しく  
西脇市 おりひめ体操 第2  
～いつまでも元気で若々しく～



市歌に合わせて楽しくできるリズム体操です。  
手軽に全身を動かして、スッキリしましょう♪  
おりひめ体操第2で準備体操をした後は、  
『おりひめ体操』で筋力アップにチャレンジしましょう!!

☆体操紹介☆ 座って体操 (1番)

① 前奏 4カウント聴いてから開始  
(かかとを上下→足踏み)



② ♪ あさひ ひたさす ひやのたに  
(船こぎの動き)



③ ♪ はゆる すずぼり いやのおか  
(胸を開いて、前で手を叩く)



④ ♪ みどりにひかる つまののや  
(腕を横から上げて、頭の上で拍手→  
両手を胸の前で交差)



⑤ ♪ あきは こがねの みをむすぶ  
(手足を斜めに出す)



⑥ ♪ のびるにしわき ひらけわがし  
(足踏み→手足をしっかり伸ばす)

