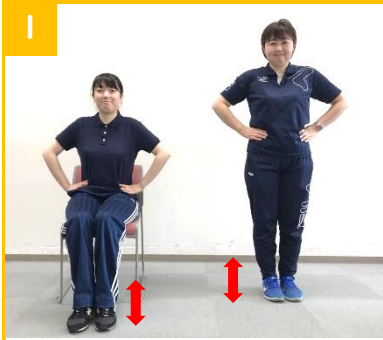


とみや市民歌体操の解説

＼ しっかりやればストレッチ効果あり! ／



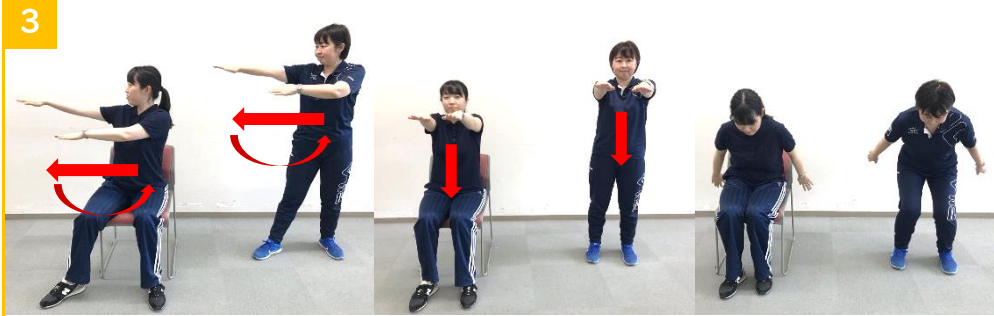
まっすぐ立ち、
両手を腰に当てて
かかとを上下する。

前奏・間奏



左手は腰に。
右手はパーに開き、
2回大きく円を描く。
足は右に2歩進む。
(左も同様)

歌詞 黄金色(こがねいろ)に輝く大地



両腕を右に回し、顔を含めて
上半身をひねる。正面に向
き直り、両腕を下げる。
足は、右横に1歩踏み出し上
半身をひねる。正面を向くと
同時に屈伸する。
(左も同様)

歌詞 朝焼けに染まるセツ森



右脚を踏み出すと同時
に右腕をまっすぐ前に
押し出す。左手は腰に。
足は右脚を前に1歩踏
み出し、屈伸する。
(左も同様)

歌詞 季節の表情鮮やかに



両手を肩に乗せ、
肘で円を描くように
前回り・後ろ回しを
する。
足は軽く肩幅程度に
開く。

歌詞 生命(いのち)豊かな理想郷



屈伸と同時に、拳をにぎり肘を曲げ、両腕を体
側に寄せる。右腕を左斜め方向に突き伸ば
し、右手をパーにして、右体側を伸ばす。
足は右に1歩踏み出し深く屈伸する。腕の突き
伸ばしと同時に伸び上がる。
(左も同様)左右交互に4回繰り返す。

歌詞 想い敬って 学び受け継いで 誇りを胸に自由な明日へ



両腕を伸ばして、
腰から全体を
左方向に回す。
足は肩幅程度に開く。
(右も同様)

歌詞 やがて時は過ぎ 巡り巡っても



歌詞 ともに手を取り輪となれ ああ富谷