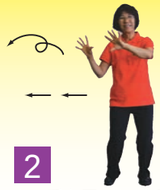
おぶちゃん体操

歌(♪)と振付(番号)

体操のメインは12～17です。元気に体操しましょう。

♪おぶちゃん!(前奏)　みどりがいっぱいこのまちは　みんなあかるく　えがおがすてき　はやね　はやおき　あさひを　あび　て

1
おぶちゃん!のかけ声。前奏のリズムに合わせた後、4回膝を叩く。



2
右へ手を回しながら、カニ足で2歩横移動。同様に左へ2を繰り返す。

3
左手は腰、右手を左から右外へ広げる。左右反対も行なう。

4
顔の前で両手を広げて上体を右へねじる。同様に左へ、再度右へ。

5
足を閉じ、膝を曲げ、上体を丸めて小さくなる。

6
上体を伸ばして、両手を斜め上に気持ちよく伸ばす。

7
頭の上から両手をぐるぐる外回しをしながら軽くしゃがむ。

8
両手を胸の前で肘を曲げてたてる。

9
両肘を曲げたまま、横に開く。

♪もっとげんきに　なるんだ　いち　に　さん!　　おぶおぶおぶ　おぶちゃん　からだのきいろは　げんきのしるし　おぶおぶおぶおぶちゃん

メイン

10
右足を横に出すと同時に両手を右に流す。

11
両手を左に流し、再度右に流しながら、その勢いで両手を1周回して、降ろす。

12
両手は腰。両足ジャンプで前、後ろ、前、前へ

13
3歩目の前で、止まると同時に両手を前に手首を立てる

14
体の横を腰から膝へ4回叩きながら、中腰にかがむ。

15
足の前を膝から太ももへ体の横を腰から膝へ4回叩きながら、立ち上がる。

16
両足ジャンプで、後ろ、前、後ろ、後ろ。(12と反対)

17
3歩目の後ろで、止まると同時に両手を開き、手首を立てる。

♪ウォーキングはパタパタあるく　おおきなこえで　いただきます　ばらんすしょくじで　けんこう　かぞく　♪あさひるばんと　みんなでたべて

18
右足から4歩を歩いた後、早足でパタパタ歩く。

19
右足一歩横に出し、両手で右側に大きな輪を作る。左も同様に繰返す。

20
頭の上から合掌して、顔の前まで降ろし、両手の肘を張る。

21
両手を広げて右片足立ち。次に左片足立ち。

22
右から腰を低くして手を握ってグー。

23
立ち上がって両手を広げてパー。左側に22、23と同じく、右、左と繰返す。

24
5～9を繰返す。

♪もっとげんきに　なるんだ　いち　に　さん!　　♪おぶおぶおぶ　おぶちゃん　からだのきいろは　げんきのしるし　おぶおぶおぶおぶおぶちゃん　♪ごはんはおいしく　ぱくぱくたべる　♪おぶおぶおぶ　おぶちゃん　からだのきいろは　げんきのしるし　おぶおぶおぶおぶおぶちゃん

25
左足を横に出すと同時に両手を左に流す。両手を右に流し、再度左に流しながら、その勢いで両手を1周回して、降ろす。(10 11と反対)

メイン

26
12～17の繰返し。

27
両手の親指と他の4指で三角を作り右側へ、次に左側へ。

28
口の前で両手の親指と他の4指でパクパクと開閉を素早く行う。

メイン

29
12～17の繰返し。

♪　けん　こう　たい　そう　(間奏)4拍　いち　に　さん!

30
頭に両手をおく

31
肩に両手をおく

32
両膝を軽く曲げて、両手で膝を1回叩く。

33
胸の前で1回拍手。間奏で、30～33を繰返す。

34
右手を頭、左手を腰におき、右足を右に出すと同時に膝を曲げる。

35
右手を頭、左手を腰におき、右足を右に出すと同時に膝を曲げる。34と35の繰返し。

36
両手を握って、体を丸めてしゃがむ

37
右足を1歩前に踏み出し、胸を広げて、笑顔でバンザイ

いち　に　さん!
と決めポーズが揃うと
気持ちいいよ!
みんなもおぼえてね。