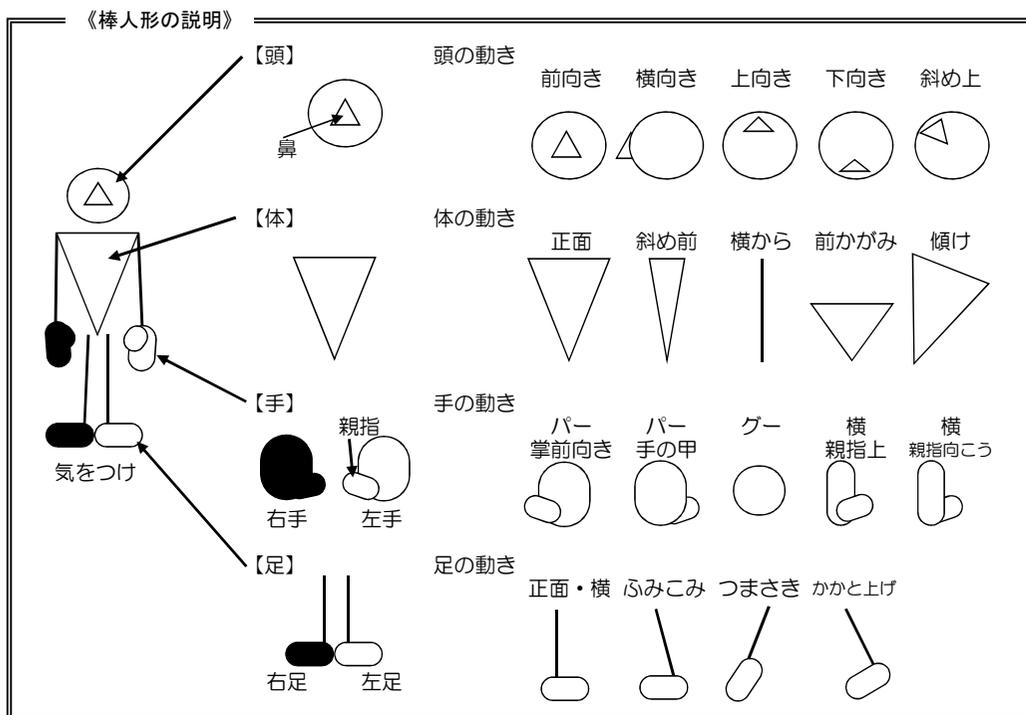
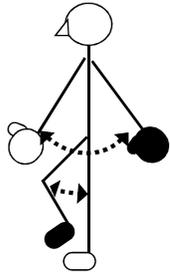


# そうじゃキビキビ体操



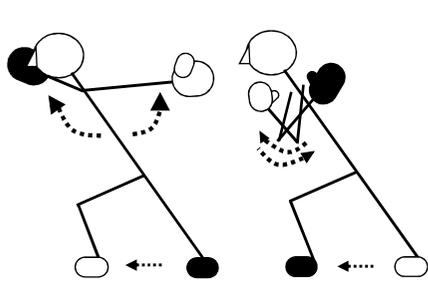
## 棒人形凡例・動き一覧

①吉備路ウォーキング

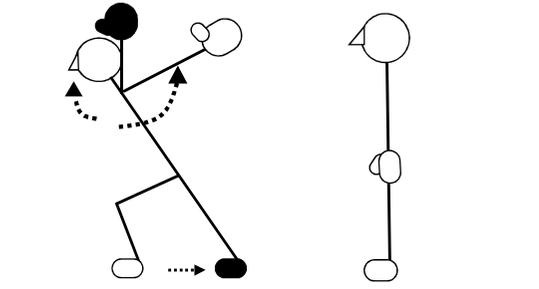


元気に足ふみ  
しっかり腕を振ろう  
①~⑧  
①~⑧

②ツル

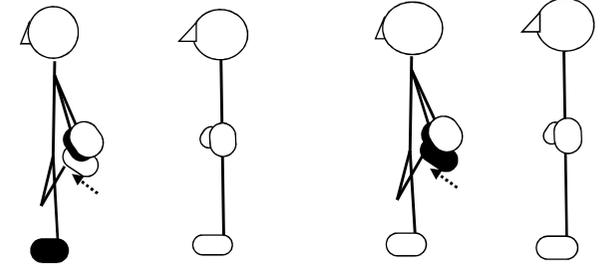


腕を前から横へはばたくように  
左足から一歩づつ前へ  
①~④ ⑤~⑧



腕を前から横へはばたくように  
一歩づつ後ろへ下がりながら最後は気をつけ  
①~④ ⑤~⑧

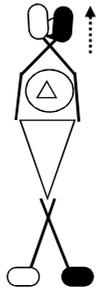
③ツル



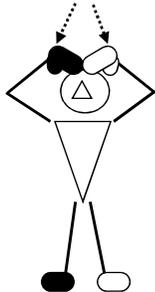
かかとを持ってももの表をのばす  
左足から  
①~⑦ ⑧

バランスよく  
右足で  
①~⑦ ⑧

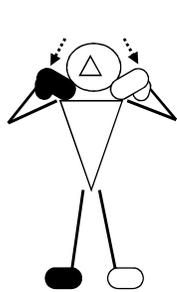
④五重塔



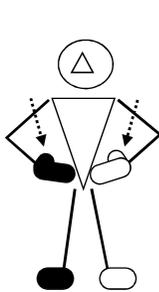
腕と足を交差して  
しっかり伸びて  
①~④  
①~④



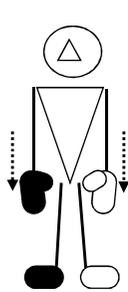
足を戻して  
あたま  
⑤  
⑤



肩  
⑥  
⑥

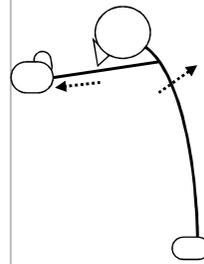


腰  
⑦  
⑦

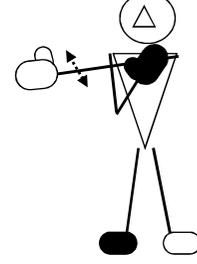


気をつけ  
⑧  
⑧

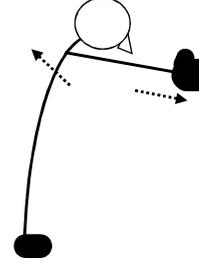
⑤こうもり塚



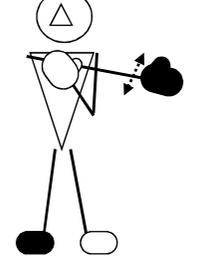
腕を前に組んで  
ねこ背になって  
①~④



肩をのばす  
⑤~⑧

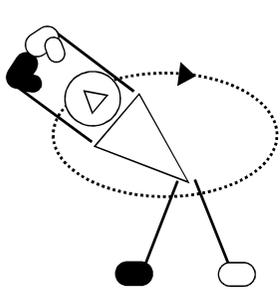


腕を前に組んで  
ねこ背になって  
①~④

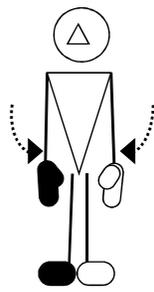


反対の肩をのばす  
⑤~⑧

⑥鬼の釜

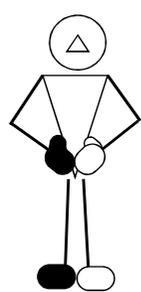


左回り 右回り  
①~⑧ ①~⑦

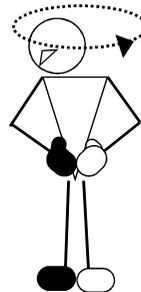


気をつけ  
⑧

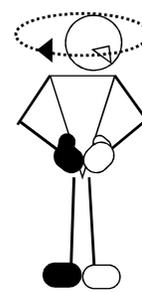
⑦ウラが首をまわす



手を顔の横に添えて  
かまえて

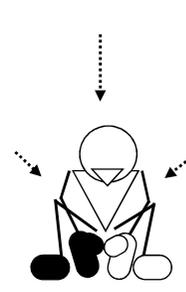


頭を大きく回す  
①~⑧

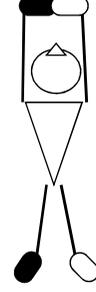


反対まわりで  
①~⑧

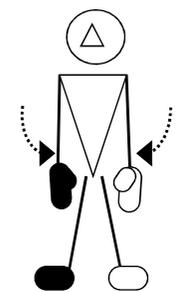
⑧ウラが石を持ち上げる



石を持つイメージで  
しゃがんで  
①~④  
①~④



しっかりのびる  
⑤~⑦  
⑤~⑦

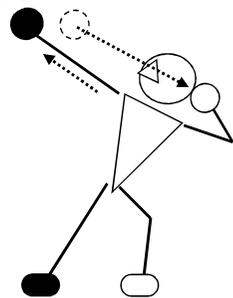


足はひらいたまま  
手をおろす  
⑧  
⑧

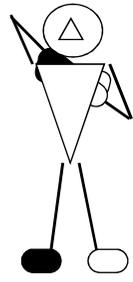
⑨吉備津彦が矢を射る



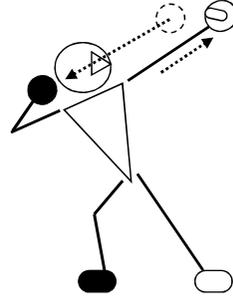
背中で手を組む  
左手が上から  
①~④



矢を射るように  
左手を引く  
⑤~⑧

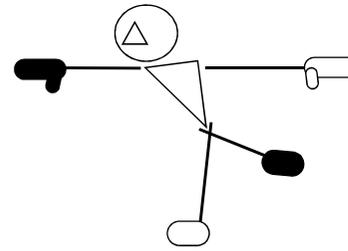


手を入れ替えて  
背中でさわって  
①~④

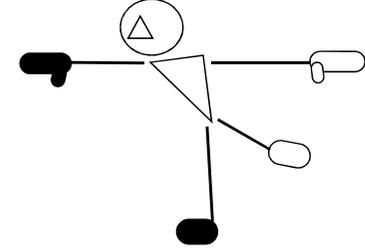


反対側にも  
⑤~⑧

⑩ウラがキジになって逃げる

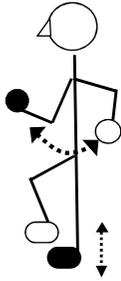


左足でバランス  
①~⑧



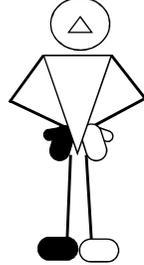
反対足を軸にバランス  
①~⑧

⑪吉備路マラソン



その場でスキップして  
しっかり腕ふり  
①~⑧  
①~⑧

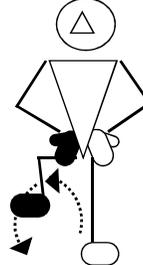
⑫雷舟がねずみを描く



手を腰に添えて  
かまえて



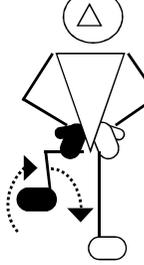
左足を横から前へ  
①~④



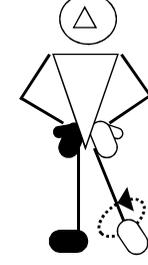
右足  
⑤~⑧



今度は横から後へ  
①~④



反対足  
⑤~⑧

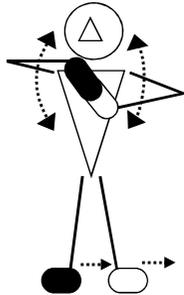


腕を後に組んで  
左足首を回します  
①~⑧

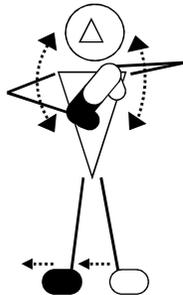


反対の足で  
①~⑧

⑬高梁川の流れ

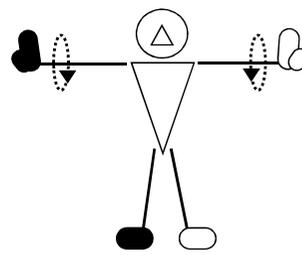


体の前で手を組んで  
横に動きながら手首の運動  
左へ①~④  
左へ①~④

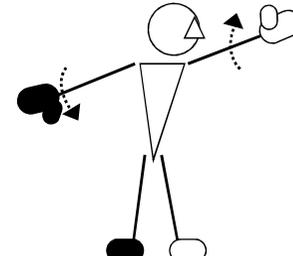


右へ⑤~⑧  
右へ⑤~⑧

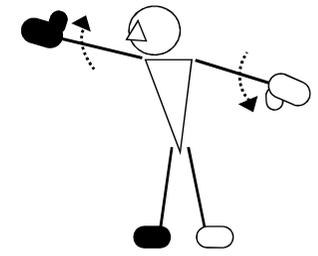
⑭水辺の学校でカーネー



手を広げて  
伸ばした状態でまわします  
①~④  
①~④

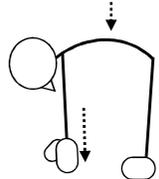


左向きに体をひねって  
手を伸ばします  
⑤~⑥  
⑤~⑥



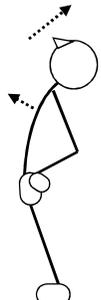
反対へひねります  
⑦~⑧  
⑦~⑧

⑮軽部のおっばい神社



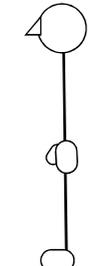
背中を丸めて

①～④  
①～④



しっかり後へ

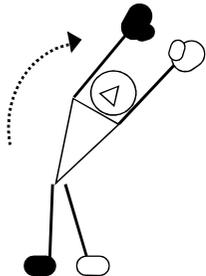
⑤～⑦  
⑤～⑦



気をつけ

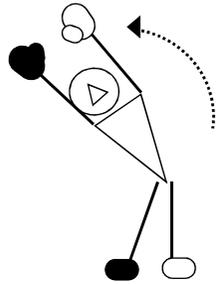
⑧  
⑧

⑰赤米の穂がゆれる



前を見て  
体を左にたおす

①～④  
①～④



反対にたおす

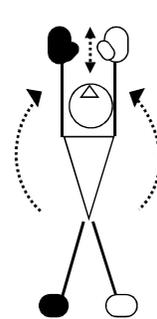
⑤～⑧  
⑤～⑧

⑯赤米の穂がのびる



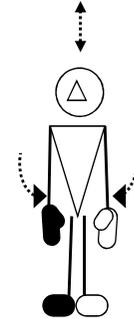
リラックスして  
ジャンプ

①～④  
①～④



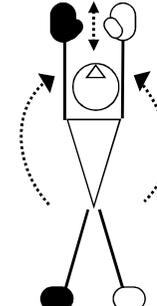
足を開いて着地

⑤  
⑤



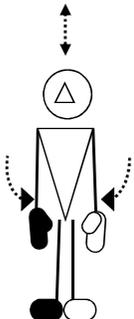
閉じて

⑥  
⑥



開いて

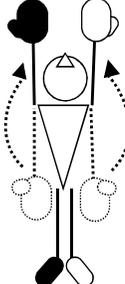
⑦  
⑦



閉じて

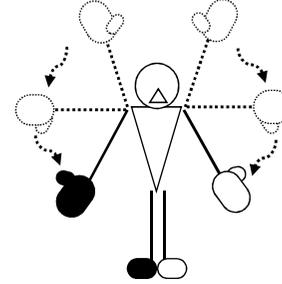
⑧  
⑧

⑰豪漢のもみじ



体がのびあがるくらい  
大きくいきを吸いながら

①～④  
①～④



手を上からひらひらもみじが散るように  
しっかりいきを吐きましょう

⑤～⑧  
⑤～⑧