

ストレッチたいソウ



YouTube URL : <https://www.youtube.com/watch?v=KOdQFEgoDf8>



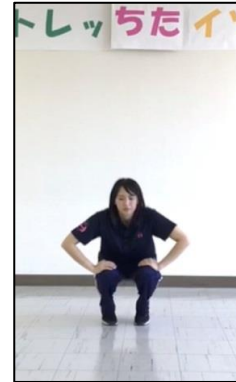
①腕・肘
両手を胸の前で
組んで前に伸ばす



②上半身
両手を組んだまま
上に伸ばす



③④体側
両手を組んだまま
左に倒す
※④反対も行う



⑤膝
膝とつま先が前を
向くように屈伸



⑥⑦内腿
足裏を地面に着
けて、右足の伸脚
※⑦反対も行う



⑧⑨背中
両肘をつかんで
左にひねる
※⑨反対も行う



⑩⑳全身
足踏みしながら手
を叩く



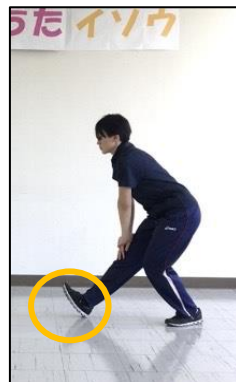
⑪⑳全身
足踏みしながら手
を肩・上・横・前に
ワンテンポずつず
らして動かす



※⑪⑳
横から見た様子



⑫⑭下腿
右脚を後ろに引
き、かかとを地面
に着けて体重を
前にかける
※⑭反対も行う



⑬⑮腿裏
おしりを引き左足
のつま先を上げ
て膝を伸ばす
※⑮反対も行う



⑯⑳全身
右手足から開い
て開いて閉じて閉
じて



⑰⑳全身
手を右左に振り、
右足から前へ歩
いてキック・後ろ
に戻ってちょん



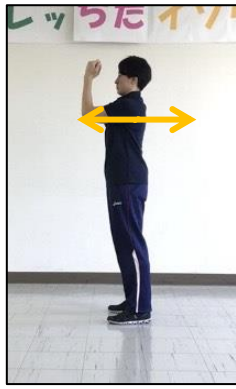
※⑰⑳
横から見た様子



⑱～間奏～
後出しじゃんけん
で「勝つ」2回、「負
ける」2回を行う



⑱背中
肩甲骨を意識して
両手を上下に曲
げ伸ばしする



⑳背中
両肘を曲げたま
ま、肩甲骨を意識
して腕を前後に動
かす



㉑㉒肩
両手を前に伸ば
して右正、左逆に
腕を回す
※㉒反対も行う



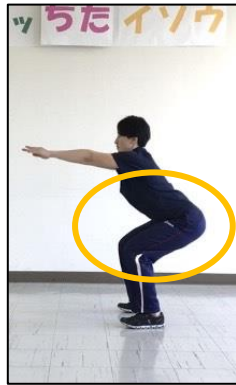
㉕㉗バランス
右足でバランスを
とる
※㉗反対も行う



㉖㉘バランス
足を少し上げて右
足でバランスをと
る
※㉘反対も行う



㉙脚・おしり
股関節を曲げな
がらおしりを後ろ
に引くイメージで
膝を曲げる



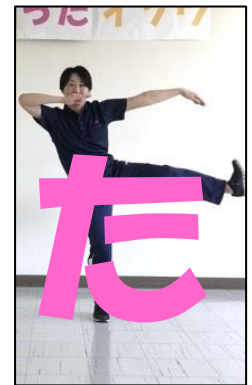
※㉙
横から見た様子



㉚深呼吸
手は大きく円を描
くように深呼吸す
る



※決めポーズ
オリジナルポーズ
で終わり！



※決めポーズ
オリジナルポーズ
で終わり！

【STAY DREAM～未来へのヒカリ～】

四角い空を見上げていた 都会の街の流れに立ち止まったまま
不意にふわり爽やかな風香って 思い出している

春を告げる梅の花も 思い出の夏の海も 緑豊かな街も
どんな時もずっと寄り添う 変わらないこの街は 乾いた心を満たしてチカラをくれる

これからも迷わず飛び込む 夢と言う光を掴むよ
まだ見ぬ明日を怖がらないで 強く歩みは止めないよ！
うつむかず迷わず飛び込む 未来と言う光の先へと
新しい明日を共に描こう！
歩みを止めずに 強く踏み出そう

～間奏～

あの頃も今もずっと変わらぬ街の温もり 「支え合っていこう」
どんな時もそっと寄り添う あなたの優しさが 乾いた心を満たしてチカラをくれる

これからも迷わず飛び込む 夢と言う光を掴むよ
変わりゆく時に変わらない想いを 強く歩みは止めないよ！
うつむかず迷わず飛び込む 未来と言う光の先へと
新しい明日を共に描こう！
歩みを止めずに 強く踏み出そう 希望と夢にココロ躍らせて