

手ぬぐいは肩幅ににぎり、足は肩幅に開き、背あじをのばして体操をしましょう。

1番 3番

おはようございます  
手ぬぐい体操をしましょう!



手ぬぐい

胸の前に手ぬぐいを準備しましょう。



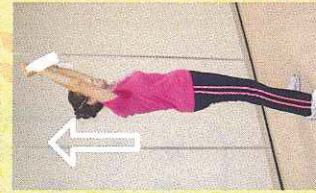
① 腰を下げ  
もの上へトントン

体操



② 手は胸へ

はじめましょう



③ おろす

上へ



④ 腰を下げ  
もの上へトントン



下へ

⑤ 手は胸へ

のばします



⑥ おろす

横に上げて



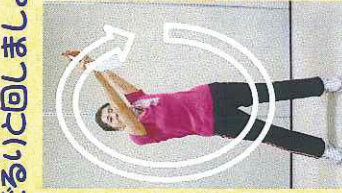
⑦ 右左腰から  
上へふり上げ

横に上げて



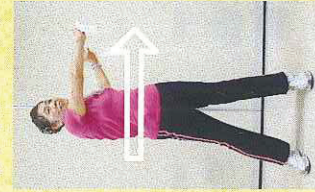
⑧ 右左腰から  
上へふり上げ

横に上げて



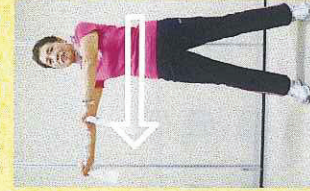
⑨ 右まわりへ回す

横に上げて



⑩ 右横に水平にひねる

横に上げて



⑪ 左横に水平にひねる

ぐるりと回しましょう



⑫ 左まわりへ回す

2番 4番

ぶどうを作るお母さん(左)  
シタスを植えるお母さん(右)



⑬ 左右のましへ腰をのぼす

肩が痛い



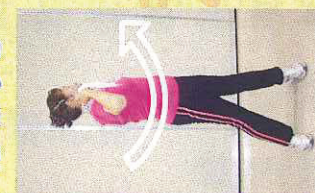
⑭ 左側を伸ばす

腰が痛い



⑮ 右側を伸ばす

ひねって



⑯ 手ぬぐいを肩にかけ  
右にひねる

のばそうよ



⑰ 手ぬぐいを肩にかけ  
左にひねる

最後に

伴奏



⑱ 左腰に手ぬぐいをあてる

プー



⑲ 右上方へ力強く!