
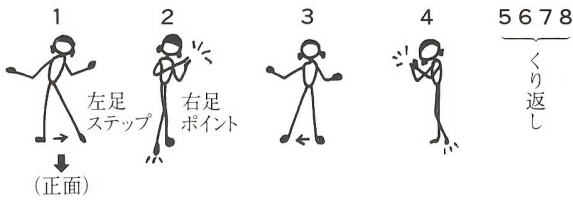
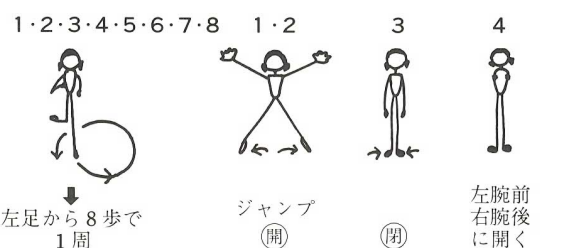
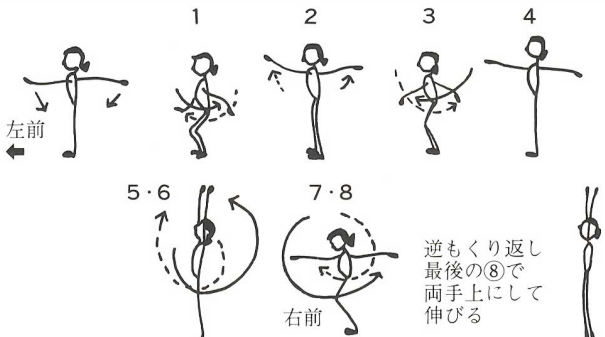
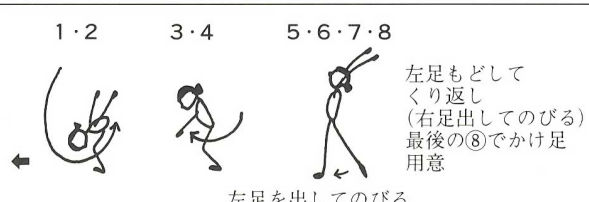



# 新堀っ子体操

順序	図 解	呼間	動 き
		8	リラックスして曲にのる
1	 <p>正面の方向 ← 左足から</p>	8 X 2	足ふみ16回 ● 1呼間1ステップ〈16呼間〉
2	 <p>1 2 3 4 5 6 7 8 左足ステップ 右足ポイント (正面) くり返し</p>	前 8	ステップポイントで 手拍子4回 ● 2呼間で手拍子1回〈8呼間〉
3	 <p>1・2・3・4・5・6・7・8 1・2 3 4 左足から8歩で1周 ジャンプ (開) (閉) 左腕前 右腕後に開く</p>	奏 8 + 4	ランニング (左まわり1周) 〈8呼間〉 + 大の字に手足を開いて閉じ、次の準備 (前後に腕を開く)
4	 <p>1 2 3 4 左前 5・6 7・8 逆もくり返し最後の⑧で両手上にして伸びる 右前</p>	8 X 2	腕ふり2回と腕まわし1回 2呼間で1回 4呼間で1回転 〈4呼間〉 〈4呼間〉 くり返し〈8呼間〉 (簡単にするなら腕ふりだけでもよい)
5	 <p>1・2 3・4 5・6・7・8 左足もどしてくり返し (右足出してのびる) 最後の⑧でかけ足用意 左足を出してのびる</p>	8 X 2	脱力して腕ふりと上体そらし 〈4呼間〉 〈4呼間〉 くり返し〈8呼間〉
6	 <p>1・2・3 4 5 6 7 8 左方向へかけ足 左手 とんで足をそろえる 右方向へくり返し</p>	8 X 2	かけ足 と ツイスト2回 〈4呼間〉 2呼間で1回 〈4呼間〉 くり返し〈8呼間〉 (簡単にするならたたきだけでもよい)

順序	図 解	呼間	動 き
7	<p>1・2・3・4      5      6      7      8</p> <p>その場でリズムをとる(後はね)(けり出し)</p> <p>↓</p> <p>1      2      3      4      5・6・7・8</p> <p>斜め前へ      その場かけ足</p>	8 X 2	<p>足ふみ — 足けり — かけ足          〈4呼間〉    〈8呼間〉    〈4呼間〉</p> <p>※足けり          後はねとけり出しを4回          〈1呼間〉    〈1呼間〉          (はじめの2回は手をつけず)          (あとの2回は手の振りをつ)          (けて大きく行う)</p>
8	<p>1・2      3・4      5      6・7      8</p> <p>↓ 左足ななめ          左前へふみ          出す          (おす)      (ひく)      (まわす)</p> <p>右ななめ前へ      くり返し</p>	8 X 2	<p>左へ          押す — ひく — まわす          〈2呼間〉    〈2呼間〉    〈4呼間〉</p> <p>右へくり返し</p> <p>※まわす          左足を一步出しながら、両手を後          下から前上へまわして腰へ</p>
9	<p>1・2      3・4      5・6      7・8</p> <p>↓ (開く)      (ねじる)      (開く)      (ねじる)</p> <p>左手</p>	8	<p>捻転2回          大の字 — ねじる — で1回          〈2呼間〉    〈2呼間〉          (左手を右足首より外へ)</p> <p>右手もくりかえし</p>
10	<p>1・2      3・4      5      6・7・8</p> <p>(開く)      (小さく閉じる) (ジャンプ)      (そろえる)</p>	8	<p>大きく          大の字 — 閉じる — ジャンプ          〈2呼間〉    〈2呼間〉    〈4呼間〉</p> <p>※ジャンプは元気いっぱい自由に          とぶ。</p>

間奏から①～⑩をくり返す

<p>1・2・3・4・5・6・7・8</p> <p>足ふみ</p>	<p>終          奏</p>	<p>足ふみ8回          と          深呼吸          (音楽にあわせてゆっくりと)</p>
-----------------------------------	-------------------------	--