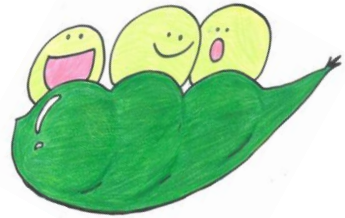


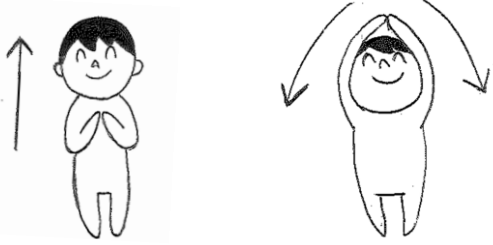
# ずんだ体操（“ずんだまつのうた”健康体操）



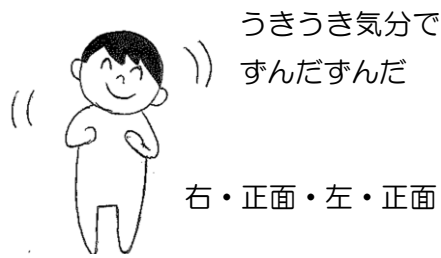
うた：枝豆王子 体操振付：運動普及推進員

1

両手でロケットを作って深呼吸



肩をほぐします



ぼわ〜ん（甘い香りを表現）



秘伝ロケット発射だよ

ずんだ(ずんだ) ずんだ(ずんだ) ずんだ(ずんだ) ずんだ(ずんだ)  
ずんだだらっば あまさが

ポワ〜ン

2

うきうき  
えだまめを描いて



さやの中



わき腹を  
のばす



×4回  
(右・左交互に)

おいしいよ



手はパー  
片足を前に出す



かくだの  
もちもち  
かくだの  
ジダンダ

ずんだ  
もちろん  
ずんだ  
ふんだら

まつり  
ずんだもち  
まつり  
ずんだだよ

ひでんだよ

3

ひじを伸ばしてタイコをたたこう



正面



右



正面



左



正面



ひざと太ももを意識して柔軟に〜



ずんだ(ずんだ) ずんだ(ずんだ) ずんだ(ずんだ) ずんだ(ずんだ) ずんだだらっば あまさが ポワ〜ン

2

×1回

3

×1回 ※“ポワーン”をゆっくり2回しましょう

2

×1回 ※ [ ] を2回

4拍休み

ぼくと一緒に  
踊ろう!



4

前に4つ



後ろに4つ



右に4つ



左に4つ



手のひらを左右に動かしながら  
進みます



ずんだ(ずんだ)ずんだ(ずんだ) ×4回

右にうきうき



右

左にうきうき



正面



左



正面

ロケットの形を意識して

×2回



最後に深呼吸



ずんだ(ずんだ) ずんだ(ずんだ) ずんだ(ずんだ) ずんだ(ずんだ)...