

まなりくんによる

ええとこふじいでら体操 解説書



動画はこちら

1ばん

*まなりくんは鏡に映った向き



首を右に曲げて

左側の首筋をゆっくり伸ばします

どこで逢うたん



左に曲げて

右側の首筋も同様にゆっくり伸ばします

ええとこ藤井寺



首をゆっくり大きく回しましょう

初天神の帰り道



両肩をギュッとすくめて、ストンと下ろします

肩を並べて春がきて

×2回



深くお辞儀をして

千日参りで



後ろにゆっくり反らします

約束できた



バットをかまえて、ホームラン！（右打ち）腰をしっかり回してください

思い出甘い



同様に、左打ちでホームラン！

球場の夜



全身を縮めて

愛がいっぱい



大きく開きます！

若さがいっぱい



手を組んで背伸び

しっかりかかとも上げましょう

まち市だよ

ふじい



古墳をイメージし大きく円を描いて

ふじい



両手を外へ開くと同時に

右足も開いて

で



パチン！

ら

2ばん

右に倒れて



左の脇腹を
ゆっくり
伸ばします

左に倒れて



右の脇腹も
ゆっくり
伸ばします

大和川が流れる
イメージで



両手をそのまま
左斜め上から
右斜め下へ

石川が流れる
イメージで



右斜め上から
左斜め下へ

どこで生まれたん もちろん藤井寺

二つの川のふところで

長い歴史が子守唄

両手を上げて



手のひらを
外に向けて

合わせます



そのまま
下ろし
ましょう



前方に両手
を出して



右足を一步前に出しな
がら、手を引きます



前方に両手
を出して



左足を一步前に出しな
がら、手を引きます



×2回

みな健やかな

心が育つ

千手観音

三ツ塚の修羅

1ばんと
同じです



全身を
縮めて

大きく
開きます!



手を組んで
しっかり
背伸び
しましょう



大きく
円を描いて



手と足を
同時に
開いて



パチン!



夢がいっぱい ロマンがいっぱい ゆとりの^{まち}市だよ

ふじい

で

ら

少し
長めの
間奏
です

3ばん

相撲取りになって
右足から四股踏み！

左足も四股踏み！

そのまま体を上下させます

右膝の裏を
伸ばします



左膝の裏も
伸ばします



どこで住みたいか

あんたと藤井寺



八朝祭の相撲とり



赤い頬べたに秋の風

右足を横に
大きく一歩
踏み出して、
戻します



働き者の

左足も横に
大きく一歩
踏み出して、
戻します



よう似た親子

その場で
足踏み



歩けばはるか



×3回
左足を戻して
足を閉じましょう
大きく腕を
振りましょう！

御陵の森よ



全身を
縮めて

望みいっぱい



大きく
開きます！

自然がいっぱい



しっかり
背伸びをして

まち
緑の市だよ



大きく
円を描いて

ふじい



手と足を
同時に
開いて

で



パチン！

ら

笑顔で古墳ポーズ！

4ばん



かかとを
4回
上げます

どこで暮らそうと



つま先を
4回
上げます

大好き藤井寺

体を右にひねって、
左手で「乾杯！」



道明寺さんの夜桜を

体を左にひねって、
右手で「乾杯！」

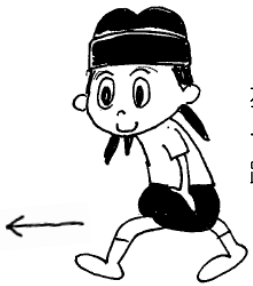


大きく右にひねって、
もっと遠くの人とも



君と眺めりゃ月が出て

大きく左にひねって、
もっと遠くの人とも



左足を
一歩前に
踏み出して

明りの下の



戻します

やさしい影は



右足を
一歩前に
踏み出して

幸せゆきの道標



戻します

しっかりステップを繰り返しましょう

×3回

最後です！



全身を
縮めて

胸がいっぱい



大きく
開きます！

あした

未来がいっぱい



しっかり
背伸び

まち

伸びゆく市だよ



古墳

ふじいで



パチン！

で



ら

伸びゆくまちだよ
ふじいでら を
もう一度繰り返し

最後は
まなりくんの
お辞儀ポーズです

お疲れさまでした！