

# 1ばん

## ええとこふじいでら体操 解説書



動画はこちら



左側の首筋を  
ゆっくり  
伸ばします

どこで逢うたん



右側も同様に  
首筋をゆっくり  
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！  
（左打ち）  
腰をしっかり  
回してください

思い出甘い



同様に、  
右打ちで  
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

思い出甘い



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

で



パチン！

ら

# 2ばん

右の脇腹を  
ゆっくり  
伸ばします



左の脇腹も  
ゆっくり  
伸ばします



大和川が流れる  
イメージで

右斜め上から  
左斜め下へ



石川が流れる  
イメージで

左斜め上から  
右斜め下へ



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

合わせます



手のひらを  
外に向けて



そのまま  
下ろし  
ましょう



みな健やかな

心が育つ

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

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！



少し  
長めの  
間奏  
です

夢がいっぱい ロマンがいっぱい ゆとりの市だよ

ふじい

で

ら

# 3ばん

相撲取りになって  
左足から四股踏み！

右足も四股踏み！

そのまま体を上下させます

左膝の裏を  
伸ばします

右膝の裏も  
伸ばします

×3回

左足に戻して  
足を閉じましょう

どこで住みたいか

あんたと藤井寺

八潮祭の相撲とり

赤い頬べたに秋の風

左足を横に  
大きく一歩  
踏み出して、  
戻します

右足も横に  
大きく一歩  
踏み出して、  
戻します

その場で  
足踏み

大きく腕を  
振りましょう！

働き者の

よう似た親子

歩けばはるか

御陵の森よ

全身を  
縮めて

大きく  
開きます！

しっかり  
背伸びをして

大きく  
円を描いて

笑顔で古墳ポーズ！

手と足を  
同時に  
開いて

パチン！

望みいっぱい 自然がいっぱい

まち 緑の市だよ

ふじい

で

ら

# 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！」



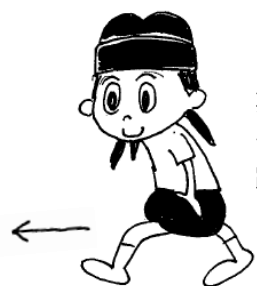
大きく右にひねって、  
もっと遠くの人とも

君と眺めりゃ月が出て



「乾杯！」

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

伸びゆく 市だよ



ふじい



で



ら

伸びゆくまちだよ  
ふじいでら を  
もう一度繰り返し

パチン！

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！