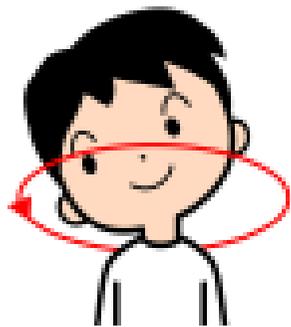


# 佐原っ子 姿勢体操

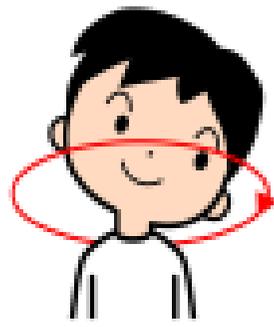
曲: 良い姿勢のタンゴ

くび とけい  
首をゆっくり時計まわりにまわす



しせい しせい よ しせい  
姿勢 姿勢 良い姿勢

はんたい  
反対まわり

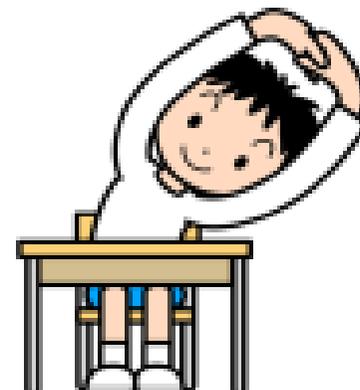


しせい  
どんな姿勢がいいのかな

みぎよこ の ひだりよこ の  
ゆっくり右横に伸ばす ゆっくり左横に伸ばす

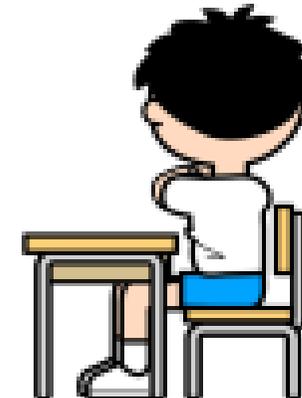


すわ とき み  
座った時を見よう



おしりは深く腰掛けて

みぎよこ  
右横にひねる



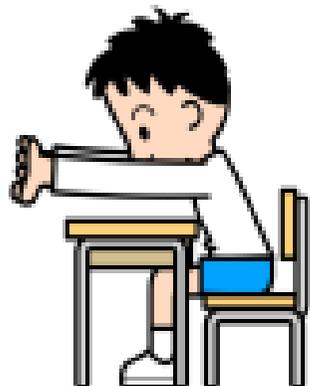
せ  
背もたれなんかにもたれない

ひだりよこ  
左横にひねる

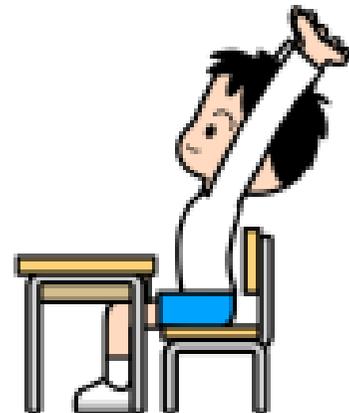


せすじ の  
背筋もピンと伸ばして

て く まえ の うし そ  
手を組んで前に伸ばす 後ろに反らす

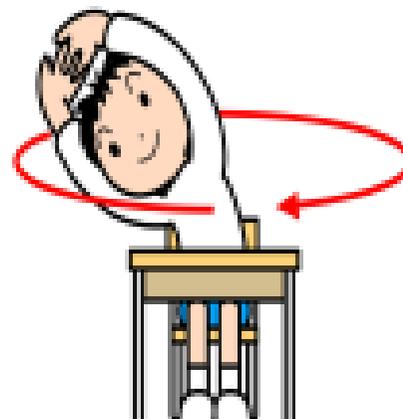


かお  
顔はまっすぐ前を見る

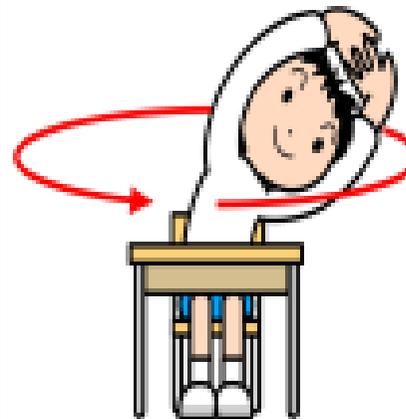


りょうあし ゆか  
両足きちんと床にぴたっ

じょうたい とけい まわ はんたい  
上体をゆっくり時計まわりに回す 反対まわり

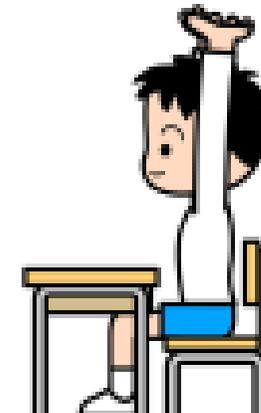


できたできた



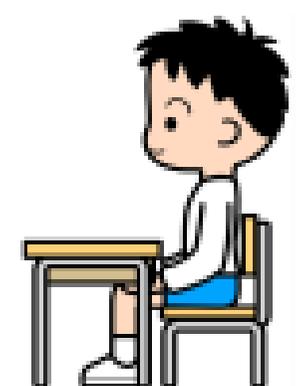
よい姿勢

まうえ せすじ の  
真上に背筋を伸ばす



これでまっすぐ背が伸び

よ しせい  
良い姿勢をつくる



ーる