

# 佐原っ子 姿勢体操 2番

曲: 良い姿勢のタンゴ

ゆび く みぎ ひだり かい  
指を組んで右に左に1回

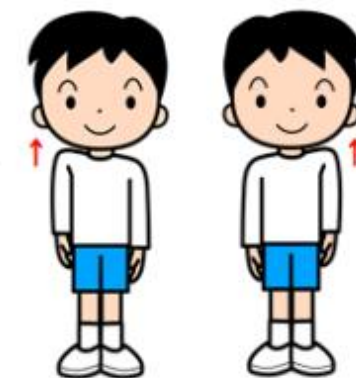
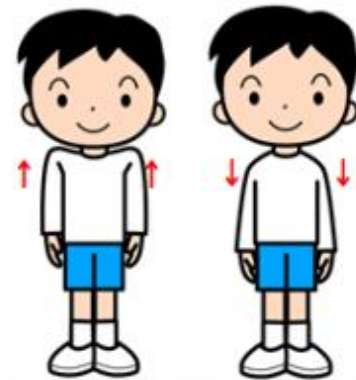
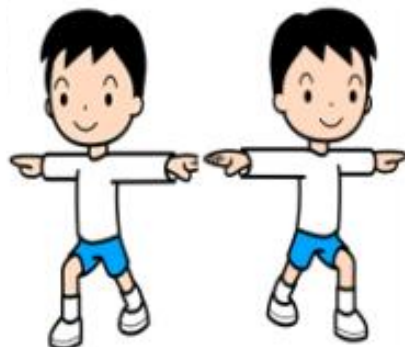
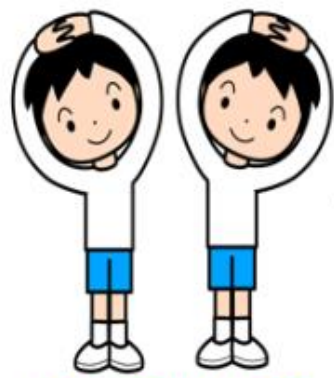
りょう かたをあげる りょう かたをさげる  
両かたをあげる 両かたをさげる

みぎ うえ ひだり うえ  
右かたを上に 左かたを上に

りょうて うえ  
両手をおもいっきり上に

みぎあし まえ ひだりあし まえ  
右足を前に 左足を前に

じょうはんしん まえ うし  
上半身を前へ後ろ



しせい しせい よ しせい  
姿勢 姿勢 良い姿勢

しせい  
どんな姿勢がいいのかな

た とき み  
立ってる時を見よう

かかとをつけて足先60度

りょうて  
両手はまっすぐスポンのめい目

せすじ  
背筋はもちろんピンとして

みぎ じょうたい ひだり  
右うでをまげ上体を左に

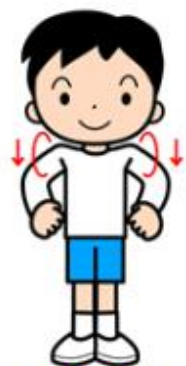
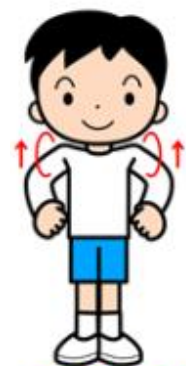
かたをゆっくり後ろに回す

まうえ りょううで の  
真上に両腕をまっすぐ伸ばす

て ひら あ  
手の平を合わせる

ひだり じょうたい みぎ  
左うでをまげ上体を右

かたをゆっくり前に回す



かお まえ み  
顔はまっすぐ前を見る

かた ちから い  
肩に力を入れないで

できたできた

しせい  
よい姿勢

これでまっすぐ背が伸び

ーる