

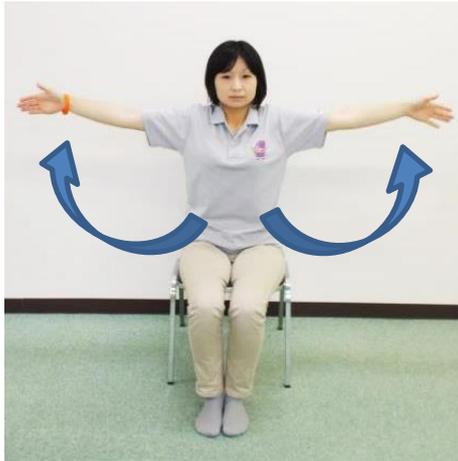
「わか 和歌 ほんわか ともなりくん」

作詞・作曲：えりのあ



(和歌)

うれしさも 匂いも袖に あまりけり わがためおれる 梅のはつ花



①両手を左右に広げて大きく息を吸う



②両手を戻して息を吐く

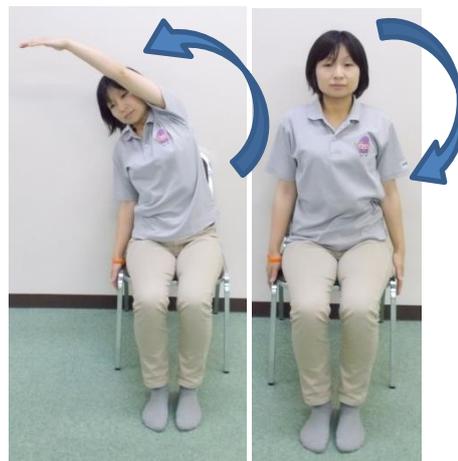
※①②を2回繰り返す

(間奏) 25秒

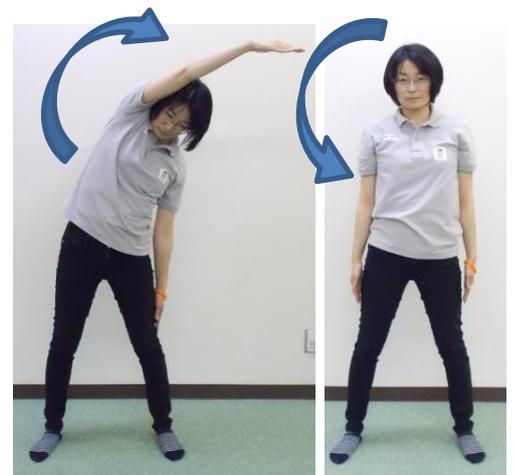


両腕を上げ下げする

2回繰り返す



①右腕を上げて左へ倒す



②左腕を上げて右へ倒す

※①②を2回繰り返す

☆ わか 和歌 ほんわか ともなりくんの輪

わか 和歌 ほんわか ともなりくんの輪 YA~!



両手を組んで上半身を右にひねる

正面に戻す。

上半身を左にひねる

紫色の えぼしをかぶった ともなりくん

ふるさと つつじの郷やいた

見上げる先には ド〜ンと 高原山

真っ赤なりんごを ほおばって みんな笑顔 YA~!



①右足を前に出し、つま先を上げる

両手は太ももの上におき上体を前傾



②左足を前に出し、つま先を上げる

両手は太ももの上におき上体を前傾

※①②を2回繰り返す

☆ わか 和歌 ほんわか ともなりくんの輪

わか 和歌 ほんわか ともなりくんの輪 YA~!



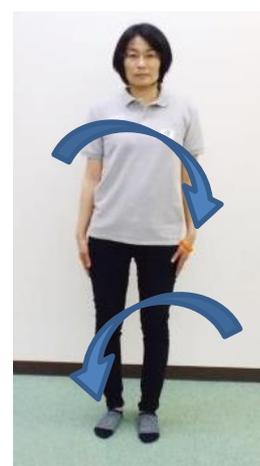
- ①右足を右側に広げる ②右足を戻す ③左足を左側に広げる ④左足を戻す

両手は腰へ

両手は腰へ

八方ヶ原に 咲き誇る れんげつつじ

自然が生み出す 美しき絶景



- ①右足を持ちあげ ②正面に戻す ③左足を持ちあげ ④正面に戻す

左手で右膝にタッチ

右手で左膝にタッチ

※①~④を2回繰り返す

そんな矢板で キジバトも

うれしさを歌ってる デーデポーポー！ YA～！



①右足と両手を
前に出し
上体を前傾



②正面に戻して
1拍手



③左足と両手を
前に出し
上体を前傾



④正面に戻して
1拍手

※①～④を2回繰り返す

☆ わか 和歌 ほんわか ともなりくんの輪

わか 和歌 ほんわか ともなりくんの輪 YA～！



①右足を右側に広げる
両手は腰へ



②右足を戻す



③左足を左側に広げる



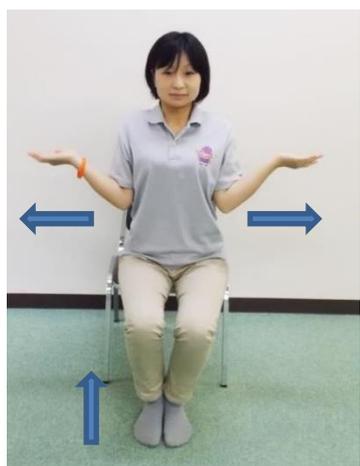
④左足を戻す
両手は腰へ

(間奏) 15秒



元気に足踏み 両腕を大きく振って (32回)

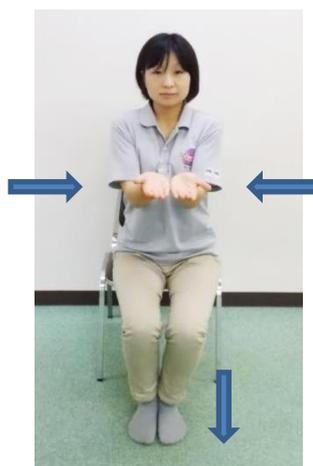
うれしいときも つらいときでも 手と手をつなぎ団結して



①両ひじを体の横につけて

両腕を外に開く

かかとを上げる

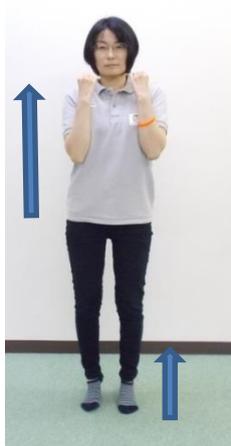


②両腕を正面に戻す

かかとを下げる

※①②を4回繰り返す

長峰公園に あられる笑顔 心一つにして 輪になろう！ YA～！



①両ひじを体の横につけて
両腕を上にあげる
かかとを上げる



②両腕を下におろす
かかとを下げる

※①②を4回繰り返す

☆ わか 和歌 ほんわか ともなりくんの輪
わか 和歌 ほんわか ともなりくんの輪 YA～！



①右足を右側に広げる ②右足を戻す
両手は腰へ

③左足を左側に広げる ④左足を戻す
両手は腰へ

紫色の かりぎぬを着た ともなりくん

ほんわか 川崎城の お殿様

夢は日本一の歌人になること

みんなに元気を届けるために 和歌詠むなり！ YA～！



(座位)

元気に足踏み

両腕を大きく振って (32回)



(立位)

両手を股関節にあてて

ゆっくりとスクワット (4回)

お尻を下げるように！

もう少しナリよ！

みんながんばるナリ～♪

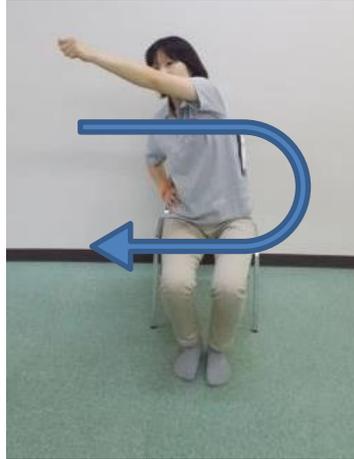


☆ わか 和歌 ほんわか ともなりくんの輪

わか 和歌 ほんわか ともなりくんの輪 YA~!

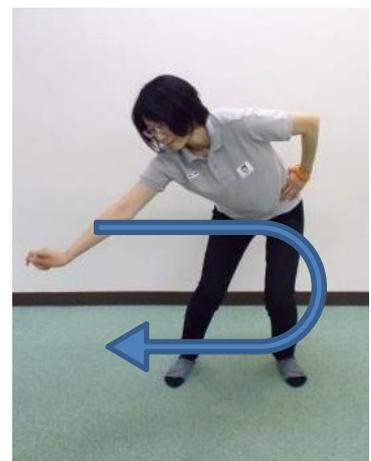
☆ わか 和歌 ほんわか ともなりくんの輪

わか 和歌 ほんわか ともなりくんの輪 YA~!



①右手を右上にあげ、右手を左右に大きく動かしながら下まで。

全身もリラックスして左右に動かす。手は筆を持つように！



②左手を左上にあげ、左手を左右に大きく動かしながら下まで。

全身もリラックスして左右に動かす。手は筆を持つように！

※①②を2回繰り返す

(間奏) 3秒



元気に足踏み 両腕を大きく振って (7回)

YA~!



最後に右手を上げて、掛け声と決めポーズ! 手は手話の「や」だよ!

ボクの「ほんわか体操」は

どうだったナリ?

みんないっぱい体操して

ずっと健康でいてほしいナリよ♪

