

元気あつふる体操



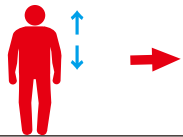
体操振付

元気あつふる体操テーマソング「だから、そのまま」

【作曲】 桜田マコト 【作詞】 NHK青森放送局 脱短命プロジェクトチーム
【振付】 青森大学新体操部



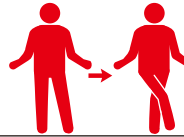
リズムに合わせて上下運動



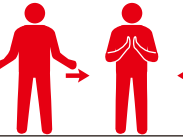
Let's GOで右手を挙げる



左に四歩移動



四歩目で手をたたく



右に四歩移動 四歩目で手をたたく



もう一度繰り返す

START!

(前奏 ♪ ~)

1、2、1、2、3、Let's GO!

(前奏 ♪ ~)

(前奏 ♪ ~)

もう一度繰り返す

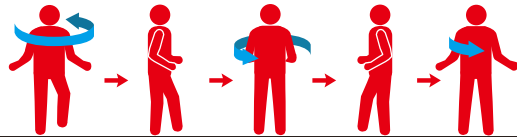
左 ひじ上げ



右 ひじ上げ



足踏みしながら その場で 左まわり



左肩を上げ手首のストレッチ



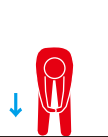
両手を下に伸ばす



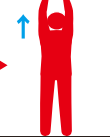
脇を上げて



前にかがんで



前から上に伸ばす



ガッツポーズ



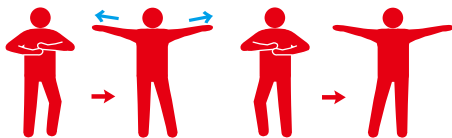
歌詞1 スルメつまみに
歌詞2 町に行くとき

酒飲みながら リュックサック背負って
相撲見る バスに乗る

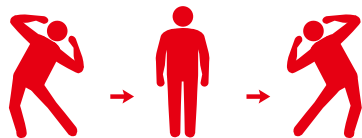
田舎のじっちは
田舎のばっちは

今も元気になっていますか?
今も元気になっていますか?

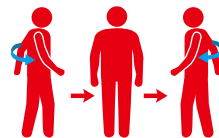
左に向けて平泳ぎ(反対側にもう一回)



腰を落としていないバー(反対側にもう一回)



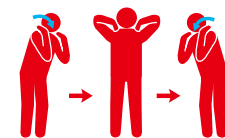
体を左右にねじる



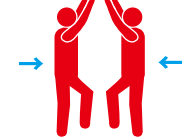
両手を肩に乗せ開く



開いて左下 開いて右下



となりの人とハイタッチ!



歌詞1 ばっちやとけんかで
歌詞2 ティッシュにくるんだ

意地張って散歩する
四つ折の千円札

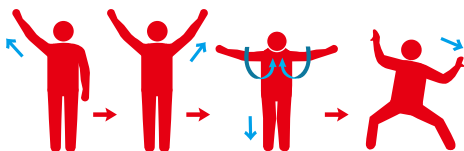
出てく背中が
くれるその手が

とてもとても
とてもとても

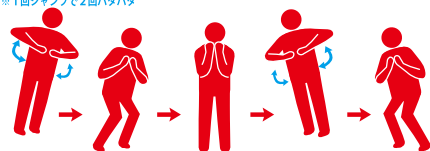
愛しくて
やさしくて

だからそのまま
だからそのまま

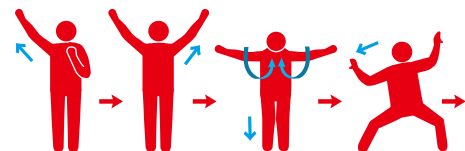
片方ずつ手を上げて...ぐるっと回してねぶたのポーズ



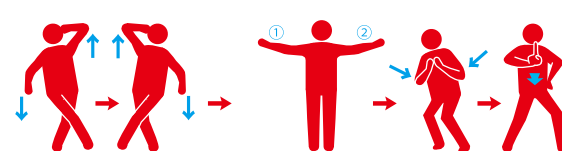
脇をバタバタしながら右にジャンプ(反対側にもう一回)
※1回ジャンプで2回バタバタ



片方ずつ手を上げて...ぐるっと回してねぶたのポーズ



ヒジ上げ! ヒジ上げ! 片方ずつ手を広げ、胸にもっていき、右手で日本一!



歌詞1 いまも 変わらずに
歌詞2 いまも 変わらずに

朝風呂やっぱり温泉
栄養ドリンク箱買い

いつも 変わらない
いつも 変わらない

うちのじっちは
うちのばっちは

日本一
日本一

※体操は、ご自身の体調にあわせて、無理のない範囲で行ってください。
※NHK青森放送局のホームページ <http://nhk.jp/aomori> で動画をご覧いただけます。



NHK 青森放送局

〒030-8633 青森市松原2-1-1
TEL.017-774-5111 (平日午前9時30分~午後6時)