

上山市オリジナル健康体操

「スポーツ県民歌」に合わせて♪

運動編

●●気力・体力 充実体操●●



- 1** 月山の雪
紅(くれない)染めて
腕を開いて手のひら外、肘を胸の前で合わせる(うで開き×4回)
- 2** 朗(ほが)らかに明けゆく
新生 日本
腕を直角にして後ろに引く
両腕を前にのばす(うで引き×4回)
- 3** 興すは力
若き力
両腕をあげる、胸までさげる
(うであげ×4回)
- 4** 今先がけて
我ら立つ
腕うしろ、手の甲うえ
(うでうしろ×4回)
- 5** スポーツ山形
フレーフレー
あしぶみ
- 6** ヒップヒップフー
ボンボン パツ
- 7** 必勝の意気
高まる胸に
腕を胸の前でくみ、左・右にひねる
(うでくみひねり×4回)
- 8** 輝くグランド
旗は招くよ
腕を横にひらき、手を肩において左・右にひねる(手を肩でひねり×4回)
- 9** あふるる生命
若き生命
両手をヘソの前で重ね左・右膝タッチ
上体はまげない(膝タッチ×4回)
- 10** いざ全力を挙げてゆけ
膝下を両手でたたく(左・右)
(膝下ポン×4回)
- 11** スポーツ山形
フレーフレー
あしぶみ
- 12** ヒップヒップフー
ボンボン パツ

前奏・間奏はゆっくりウォークです。

ゆっくり歩く

※3番・4番のメロディの時も1番・2番の運動を繰り返しましょう。