

### いつの日も

作詞：駒井 瞭  
作曲：中西 圭三  
編曲：小西 貴雄

1. ながれきよらにー てりはえる  
2. はなびこだますー そらはるか  
3. みどりきらめきー とりつどう

めぐりきせつー やさしさが かわすえがおへー  
だいちまつりにー かぜはずみ めぐみたわなー  
のうびへいやー うつくしく れきしゆかしー

はなひらき とてもしわやかー ときめいてー  
さちひらく ちからみなぎるー いきもえてー  
ときかさね したうぶんかにー にじそめてー

まちは しあわせ ゆめーー こきゆ  
まちは やくしん ゆめーー こと  
まちは かんどう ゆめーー みら

うー あー いっ  
うー あー いっ  
あー いっ

の ひも あいさい はー  
の ひも あいさい はー  
の ひも あいさい はー

# 座って 愛西のびのび ストレッチ

### 首回し

椅子に浅く腰かける 首を回す

### ストレッチ

両手をゆっくり上げる ゆっくり下ろす 左手を斜めに上げる 前から下ろす 両手を胸の前へ 手を手前に引く 背中を両手を組んで胸を張る

左右を換えてくり返し

♪ 前奏 1番

ながれきよらに てりはえる めぐるきせつのかわすえがおへ やさしさがはなひらき とてもさわやか ときめいて

### 全身ストレッチ (1~3番共通)

両手を前に出す 手を後ろに伸ばす 手を前から上へ伸ばす 後ろに手を伸ばす 手を前へ出す 手を後ろへ 戻る

### 腰ひねり

左へひねる 右へひねる 手は前と後ろ 左向きで止まる 右下から前をとおって1周まわす 左下から前をとおって1周まわす 左から両手を軽く腰にまきつける 左 右 左 戻る

左右を換えてくり返し

♪ 間奏

まちはー しあわせ ゆめ こきゆ うー あー いっ のひも はー

### 足のストレッチ

左足を前に出す 戻す 右足を前に出す 戻す

### バランス運動

左手、右足を前に出す 右手、左足を前に出す 左手を上へ 右手を上へ 右足を前に出す 左足を前に出す

もう一度くり返し

### 全身ストレッチ (1~3番共通)

両手を前に出す 手を後ろに伸ばす 手を前から上へ伸ばす 後ろに手を伸ばす 手を前へ出す 手を後ろへ 戻る

♪ 間奏 2番

はなびこだます めぐみたわな そらはるか さちひらく だいちまつりに ちからみなぎる かぜはずみ いきもえて

### 筋力トレーニング

左足を両手で押さえながらあげる 右足を両手で押さえながらあげる 両膝を広げる 両膝を縮める

もう一度くり返し

### 全身運動

手を胸の前から振り下ろす そのまま手を上に伸ばす 手を頭の後ろへ胸を張る 右足をあげながら体を右へひねる 戻る

左右を換えてくり返し

### 全身ストレッチ (1~3番共通)

両手を前に出す 手を後ろに伸ばす 手を前から上へ伸ばす 後ろに手を伸ばす 手を前へ出す 手を後ろへ 戻る

♪ 間奏 3番

あーいつひとのー のひも かすだけー あいさい あすが はー さくー みどり れきし きらめき ゆかしい とりつどう ときかさね のうびへいやはー うつくしく れきしゆかしー にじそめて

### 足踏とキック

左足を足ふみ 右足を足ふみ つま先立ちで左足をひらく 両足をひらく 左からとじる 両足とじる 手拍子 左足でキック

手拍子 右足キック左手前へ  
手拍子 左足キック右手前へ  
手拍子 右足キック左手前へ  
手拍子 2回

左右を換えてくり返し

### 整理運動

肩を回す 前から後ろから 手を組んで背中をのぼす 戻す 手を上にあげる 手を下にさげる 手を上にあげる 戻す

深呼吸をしながら

♪ 間奏

あーほしのー ー ー のひかすだけー もー あいうたー さいがさー はくー ー ー ひとのかすだけー あすがー さくー

## 愛西のびのびストレッチの動き

呼問	基本の動き	
前奏	8×2	首回し
1番	8×4	ストレッチ
	8×2	全身ストレッチ
	4	
	8×4	腰ひねり
間奏	8×2	足のストレッチ
2番	8×4	バランス運動
	8×2+4	全身ストレッチ
3番	8×4	筋力トレーニング (腿と腕)
	8×4	全身運動
	8×2+4	全身ストレッチ
	8×4	歩きとキック
8×4	整理運動	