











しせいはいぜんうんどう
『姿勢改善運動』

曲:「やさしさに包まれたなら」

(前奏)		
1	ひっぱる 引っ張る	 リングをしっかりにぎり さゆうにひっぱります
	1カウントで1回引っ張る (16回)	
♪ちいさいころは かみさまがいて		
2	うでの 腕伸ばし	 ひっぱったまま う度をあげます
	2カウント下げる+2カウント上げる (4回)	
♪ふしぎにゆめを かなえてくれた		
3	むねひら 胸開き	 リングをしっかりにぎり むねをひろくように ひじをせなかがわでひきよせます
	1カウントで1回引く (16回)	
♪やさしいきもちで めざめたあさは おとなになっても きせきはおこるよ		
4	たいそくの 体側伸ばし	 あたまのうえでひっぱったま まからだをさゆうにたおします
	4カウント左 + 4カウント右 (4回)	
♪カーテンをひらいて しずかなこもれびの やさしさに包まれたなら きっと		
5	うでまわ 腕回し	 リングにりょうてくびをかけ ぐるぐるてをまわじます
	外回し16カウント ↓ 内回し16カウント	
♪めにうつる すべてのことは メッセージ		
6	ひっぱる 引っ張る	 リングをしっかりにぎり さゆうにひっぱります
	1カウントで1回引っ張る (16回)	
(間奏)		
7	なか お腹ひねり	 からだのまえでひっぱったま まからだをさゆうにひねります
	左右 1カウントずつ (8回)	

♪ちいさいころは かみさまがいて まいにちあいを とどけてくれた		
8	ぜんくつ こうくつ 前屈・後屈	 ひっぱったまからだを まえにたおしできるところまで うしろにそります
	2カウント下げる+2カウント上げる (8回)	
♪ころのおくに しまいやすれた たいせつなはこ ひらくときはいま		
9	たてせんかい 縦旋回	 ひっぱったま たてにまるをえかくように からだをまわします
	左回し(4カウントで1周)×4 ↓ 右回し(4カウントで1周)×4	
♪あめあがりのにわで くちなしのかおりの やさしさに包まれたなら きっと		
10	あくりよく 握力	 ギョウギョウ しゃんのようにもち くりかえしにぎります
	左(1カウで1度握る)×16 ↓ 右(1カウで1度握る)×16	
♪めにうつる すべてのことは メッセージ		
11	ひっぱる 引っ張る	 リングをしっかりにぎり さゆうにひっぱります
	1カウントに1回引っ張る (16回)	
♪カーテンをひらいて しずかなこもれびの やさしさに包まれたなら きっと		
12	よこせんかい 横旋回	 リングをあたまのうえでひっぱ りこしをまわします
	左回し(4カウント1周)×4 ↓ 右回し(4カウント1周)×4	
♪めにうつる すべてのことは		
13	ひっぱる 引っ張る	 リングをしっかりにぎり さゆうにひっぱります
	1カウントに1回引っ張る (10回)	
♪メッセージ		
14	うでの 腕伸ばし	 ひっぱったま う度をあげます
	2カウントで下げる ↓ 2カウントで上げる	