

もえぎの里 スズズンドコ収穫体操

1

朝おきて
両手を押し上げ背中を伸ばします

2

ごはんを食べて
しっかり開いて胸の筋肉を伸ばします

3

服を着替えて
肩をほぐします

4

ズボンを履いて
足の裏をしっかり伸ばしましょう

5

畑まで歩いて
ももを上げましょう

6

太陽さんさん
斜め上に両手を押し上げ腕を伸ばします

10

作物が成長しました
両手を合わせたまま、斜め上に上げ、腕を伸ばしましょう

9

クワで耕して
背中と肩・胸の運動です

8

着いたら準備運動～！
ひざを曲げ、腰をひねる
おしりからももをほぐし
背中から筋肉を伸ばしましょう

7

まだまだ歩いて
体をねじり肘と膝をつけ
背中からももをほぐしましょう

11

さあ、収穫だ！
ぐっと縮んでから両手両足を広げましょう

12

ハイ♪
右手のこぶしを突き上げます

スズズズンドコ
チャチャチャ！
間奏

♪スズズズンドコの時に
ももを3回、手を3回パチン

間奏は両ひじを振ってパチン

この体操で気持ちよく
体を動かしましょう♪

お疲れ様でした！