

# ●有酸素運動



## 大黒様ダンスエアロ(約5分)

・運動強度 ★★ ・難易度 ★★★

\*大黒様になりきって  
ダンス・ダンス・ダンス



### ①決めポーズで Let's スタート



ポーズ1 (大黒様のポーズ)



ポーズ2 (ご自由なポーズを)  
ポーズ②(自由に)



ポーズ3 (ご自由なポーズを)  
ポーズ③(自由に)



ポーズ4 (ご自由なポーズを)  
ポーズ④(自由に)

### ♪ (1番) ♪



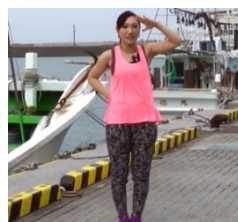
大きなふくろを かたにかけ

手を広げて、袋のイメージ



大きなふくろを かたにかけ

肩にかついで



大黒様が 来かかると  
大黒様ポーズ



大黒様が 来かかると  
足ぶみ



ここにいなばの 白うさぎ  
うさぎのポーズ



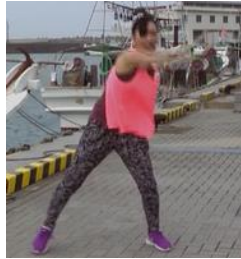
皮をむかれて あかはだか  
手をひろげる



皮をむかれて あかはだか

下まで降りる

### ※間奏①



(左から右に 円を描くように)  
(右から左に 円を描くように)

(音楽に合わせて ポーズ)



♪ (2番) ♪



大黒様ポーズ



おじぎ



手で波をイメージ



小指から  
体に巻きつける



人差し指を立てて

※(間奏)① くりかえし

♪ (3番) ♪



大黒様ポーズ



手を前に



手で波をイメージ



小指から  
体に巻きつける



うさぎポーズ



目線でピース

♪ (4番) ♪



大黒様ポーズ



ひじをついて考える



おおくにぬしの みこととて  
足はクロス&手は水平

両手で大きく円を描く



手を左右にひらく



手を開いたまま  
一周して、決めポーズ

※間奏②

左右交互に  
ステップ



右足後ろでタッチ⇒前でタッチ⇒左足前でタッチ⇒後ろでタッチ

ピポット(片方の足でリズム)

♪1番♪ から ♪4番♪ くりかえし

最後は



大黒様ポーズ

おつかれさまでした





# ●有酸素運動 ファミリーダンスエアロ(約5分)

・運動強度 ★ ・難易度 ★★★

\* 田村寅蔵の曲に合わせて  
からだを動かしてみましよう



♪ (金太郎) ♪

※間奏



ひざの曲げ伸ばし



サイドステップ

♪ まさかりかついで きんたろう  
くまにまたがり おうまのけいこ



まさかりをかつぐイメージ



♪ はいし どうどう はいどうどう  
はいし どうどう はいどうどう



お尻をたたきながら、ケンケン

※間奏

曲に合わせて くりかえし

※間奏

♪ (一寸法師)

※間奏



腕を伸ばして、左手まわす



曲に合わせて くりかえし

♪ ゆびにたりない いっすんぼうし ♪ ちいさいからだに おおきなぞみ



左向き 腕を前から後ろに大きく回す  
⇒ しゃがむ



右向き 腕を前から後ろに大きく回す  
⇒ しゃがむ



♪ (浦島太郎)

※間奏



元気よく足ぶみ



敬礼のポーズ



手を前にまわして (くる〜ん ぱっ) 手前にまわして  
足は一步前に出す・もどる (左右交互くりかえし)



曲に合わせて くりかえし

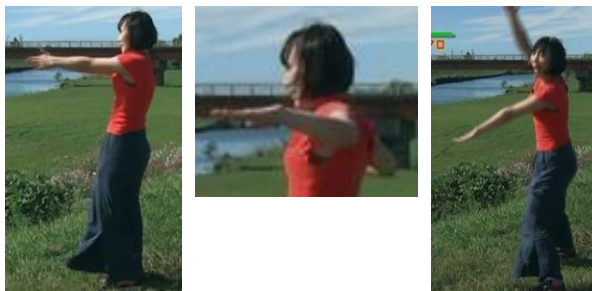
♪ (大黒様) ♪

※間奏①



左側にスライドし、腕は伸ばす⇒曲げる  
右側にスライドし、腕は伸ばす⇒曲げる

※間奏②



手を前に出しながら、横を向く  
⇒ひじをひく(90度)

後側の腕を前向きに大きく回す  
(右側もくりかえし)

♪おおきなふくろをかたにかけ

だいこくさまがきかかると



右回りで半周  
⇒ 左回りでもとにもどる

手を広げて、袋のイメージ  
(大きく円を描く)

♪ここにいなばのしろうさぎ かわをむかれて あかはだか



左ヘターン



バランス (上げた足と反対の手をのぼす)  
右ヘターン ⇒ バランス

※間奏②

曲に合わせて くりかえし

♪ (花咲かじじい) ♪

※間奏



手をひじの高さに ⇒ 上にあげる

♪うらのはたけでポチがなく

しょうじきじいさんほったれば



手を前に出す⇒肩に  
(足は1歩ひく)

♪おおばん こばんが

ざくざく ざくざく



手を横に出す⇒ひろく  
(足は1歩ひく)



おつかれさまでした



# ●有酸素運動



## 一寸法師かんたんエアロ(約5分)

・運動強度 ★ ・難易度 ★

\*手拍子と一緒に  
楽しくステップ \ (^o^)/



### ①歩く&手拍子



歩きながら手拍子  
下から斜め上に  
(右・左交互)

### ②かかとタッチ&手を前に出す



手を右・左交互に前に出す  
同じ側の足も出し、かかとをタッチ  
(右・左交互)

イメージは  
盆踊り

### ③ふみ出し運動&手拍子



ひらいて  
パン★  
パン★

足を一步前にふみ出して、手を開く  
もどす時は、手拍子 (右・左交互)

### ④横に2つステップ&手をふる



横に2つステップをふみながら、  
手も一緒に大きくふる

### ⑤横に1つステップ&手拍子



横に1つステップをふみながら、  
上で1回 下で2回たたく

### ⑥ひざ屈伸



曲げた時⇒太ももをたたく  
伸ばした時⇒手拍子

### ⑦決めポーズ



①～⑤を組み合わせながら  
音楽に合わせてくりかえす  
最後は、ひざ屈伸&決めポーズ



おつかれさまでした

# ●有酸素運動

＊軽やかなステップで、軽快に！



## 浦島太郎オシャレエアロ(約5分)

・運動強度 ★★ ・難易度 ★★★



＊おなかをしめて、背筋は伸ばしましょう

＊①で右ひざをアップする場合は、  
②③④のスタートする足が、左右逆になります

### ①ひざアップ

### ②スリーマンボー



アップした足を  
そのままふみ出す



左ひざを4回アップ

1)左ふみ出す 2)右足 3)向きを変えて

後ろにふむ

左足ふむ

4)右足ふみ出す

5)左足

6)右足

後ろにふむ

後ろにふむ

⇒7)左足をふむ ⇒ 右足カールへつづく

### ③カール



左足からけり上げる

※腕は後ろに引く

### ④Vステップ

左足から開く ⇒ 閉じる

※足を開く時に手は上に



①～④を組み合わせながら  
音楽に合わせてくりかえす  
最後は深呼吸で終わらしましょう

### ◆深呼吸



おつかれさまでした



# ●有酸素運動

\* 力強いステップで、元気よく！



## 金太郎がんばるエアロ(約5分)

・運動強度 ★★★・難易度 ★★

金太郎がんばるエアロ  
有酸素運動で  
ストレス発散！  
脂肪燃焼！



### ①歩く



腕をふりながら、  
元気よく、足ふみ

### ②ステップタッチ



足と手を同時に開き、  
閉じる時に手をたたく  
(右・左交互)

### ③もも上げ



もも上げ ⇒ 後ろに蹴り上げる ⇒ 腕をふりながら  
(右・左交互) もも上げ

### ④マンボウ



足を一步前にふみ出して、もどす

### ⑤Vステップ&Aステップ



Vステップ(前にふみ出す) 手は上に  
Aステップ(後ろにふみ出す) 手は下に

①～⑥を組み合わせながら  
音楽に合わせてくいかえす  
最後は深呼吸で終わしましょう

### ⑥サイドステップ



横に2つステップをふむ

余裕があれば、ひざを  
深く曲げてみましょう  
強度がアップ↑



もどる時に  
2回拍手

おつかれさまでした



# ♪ 歌えると もっと たのしく エクササイズ ♪

## 「大黒さま」

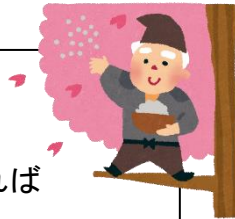
- 1 大きなふくろを かたにかけ  
大黒様が 来かかると  
ここにいなばの 白うさぎ  
皮をむかれて あかはだか
- 2 大黒様は あわれがり  
きれいな水に 身を洗い  
がまのほわたに くるまれと  
よくよくおしえて やりました



- 3 大黒様の いうとおり  
きれいな水に 身を洗い  
がまのほわたに くるまれば  
うさぎはもとの 白うさぎ
- 4 大黒様は だれだろう  
おおくにぬしの みこととて  
国をひらきて 世の人を  
たすけなされた 神様よ

## 「花咲かじいじ」

- 1 うらの畑で ポチがなく  
正直じいさん ほったれば  
大ばん 小ばんが  
ざくざく ざくざく
- 2 いじわるじいさん ポチかりて  
うらの畑を ほったれば  
大ばん 小ばんが  
ざくざく ざくざく



## 「一寸法師」

- 1 指にたりない 一寸法師  
小さなからだに 大きなぞみ  
おわんの舟に はしのかい  
京へはるばる のぼりゆく
- 2 京は三条の 大臣どのに  
かかえられたる 一寸法師  
法師 法師と お気に入り  
姫のおともで 清水へ



## 「浦島太郎」

- 1 むかしむかし うらしまは  
たすけたかめに つれられて  
竜宮城へ きてみれば  
絵にもかけない うつくしさ
- 2 乙姫様の ごちそうに  
たいやひらめの 舞おどり  
ただめずらしく おもしろく  
月日のたつも ゆめのうち



## 「金太郎」

- 1 まさかりかっいで 金太郎  
くまにまたがり おうまのけいこ  
はいし どうどう はいどうどう  
はいし どうどう はいどうどう
- 2 あしがらやまの 山おくで  
けだものあつめて すもうのけいこ  
はっけ よいよい のこった  
はっけ よいよい のこった

