

●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) ♪



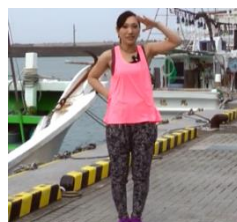
大きなふくろを かたにかけ

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



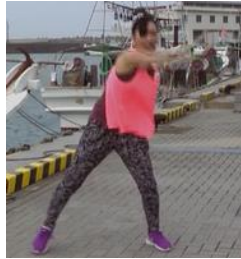
皮をむかれて あかはだか
手をひろげる



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

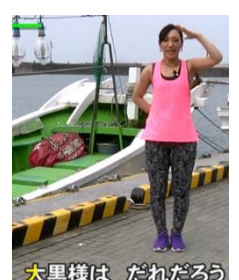


うさぎポーズ



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 ★★★

* 田村虎蔵の曲に合わせて
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
⇒ 左回りでもともにもどる

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

後ろにふむ

3) 向きを変えて
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りましょう

◆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
もも上げ
(右・左交互)

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

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

①～⑥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ります

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

「花咲かじいじい」

- 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

