



OKAYAMA! 市民体操

（こども向け体操） どうさかいせつしょ

歌詞 笛が鳴るまで

ぜんそく 前奏 (8×2 カウント)

ぜんそく 前奏 (8×2 カウント)

ぜんそく 前奏 (8×2 カウント)

1 二人向き合い、その場でスキップをする
二人向き合って体操をしましょう。

2 1人で両手をたたき、(1) 2人で右手 (2) 両手をたたき (3)、左手 (4) をタッチ。1人で左下 (5)、右下 (6) 足の間で手をたたく (7) 2人でハイタッチ+ジャンプ (8) ※2 回繰り返し

3 2人で右手を組む+スキップで右まわり (1、2、3、4、5、6、7) 両手をたたく (8) ※左回りも

4 その場でスキップ
笑顔で上に向かって跳ねましょう。

歌詞 OK! AYAMA! OK! AYAMA!
OK! AYAMA! (8×3 カウント)

OH——OKAYAMA!
(8 カウント)

5 左右にステップ (1、2、3、4) 右手・左手の順に手をあげ、Oのポーズ (5、6) 首振り2回 (7、8) ※同様に繰り返し、Oのポーズは右、左に
ステップでリズムを取りましょう。

6 両腕前でクルクル+しゃがむ (1、2、3、4、5、6) 「M」のポーズ (7) 「Y」のポーズ (8)
膝を深く曲げましょう。膝に手をつき、しっかりと上に跳び上がりましょう。

歌詞 晴れ渡る空 輝いてる太陽

今日の一步から 明日の笑顔生まれる

Throw away とらわれた

7 その場で足踏み

8 その場で足踏み (1、2、3、4) 右足を前へ出し、肩をシェイクする (5、6、7、8) ※左足も

9 右手上げる+顔上げ+右回り (1、2、3、4、5、6、7) 正面で、手をたたく (8) ※左回りも
胸をしっかりと開きましょう。

歌詞 心の涙

虹を描くよ

えが 弧を描くように

OK! AYAMA!
OK! AYAMA!
OK! AYAMA!
OH——OKAYAMA!

10 ボックスステップを踏む×2回
弧を描くように腕を上げましょう。

5 6 と同様
繰り返し

OK! AYAMA!
OK! AYAMA!
OK! AYAMA!
OH——OKAYAMA!

Throw away とらわれた
心の涙 虹を描くよ

空に拳を 突き上げてみた
みなぎる Power 生きてる喜び

食べる 笑う 歌う
全てはそう 元気だから

OK! AYAMA!
OK! AYAMA!
OK! AYAMA!
OH——OKAYAMA!

キラキラ輝く
笑顔の日々へ

大きく息を吸い込んだら
自然が溶け込んでゆく
優しさが広がってゆく 明日へ

OK! AYAMA!
OK! AYAMA!
OK! AYAMA!
OH——OKAYAMA!

ALL FOR THE GREAT
TOMORROW!

歌詞 空に拳を 突き上げてみた

みなぎる Power 生きてる喜び

食べる

笑う

歌う

11 腕振り+足踏み

12 右手を右上へ上げ 下げ+膝屈伸×4回 (8カウント) ※左手も

13 右手でピース+右手を回す+膝屈伸

14 右側に足を開き+中腰 上半身をひねり、両手を広げる

15 左側に足を開き+中腰 上半身をひねり、右手でマイクを持つしぐさ
一步足を踏み出して、しっかりと腰をひねりましょう。

歌詞 全てはそう 元気だから

OK! AYAMA!
OK! AYAMA!
OK! AYAMA!
OH——OKAYAMA!

キラキラ輝く

9 と同様
繰り返し

5 6 と同様
繰り返し

16 足踏み+手をヒラヒラ下ろす
手首をしっかりと返しましょう。

歌詞 笑顔の日々へ

大きく息を吸い込んだら
自然が溶け込んでゆく
優しさが広がってゆく 明日へ

笑顔で

17 足を開き+中腰+左右に上半身をひねり、両手を広げる※2回繰り返し
一步足を踏み出して、しっかりと腰をひねりましょう。

18 深呼吸+足踏み+両腕を上げ前から下へ下ろす ※2回繰り返し 深呼吸をしましょう。

3 を2回
繰り返し

歌詞 OK! AYAMA!
OK! AYAMA!
OK! AYAMA!

ALL FOR THE GREAT TOMORROW!

5 6 と同様
繰り返し

19 両腕回す (1、2、3、4、5、6) 足を開き+右手を左へ→足を閉じ、すぐに正面へ戻る (7) ポーズ (8)
右手で「2」をつくり、左へすばやく出して引いた後、右手で「1」をつくって上に上げましょう。