

1 小鳥の歌声 ひびかせて 空までとどけと すこやかに

前奏



①リズムに合わせて首を前後に倒します。



②両手を組み、手首をかえし、大きく伸びをします。

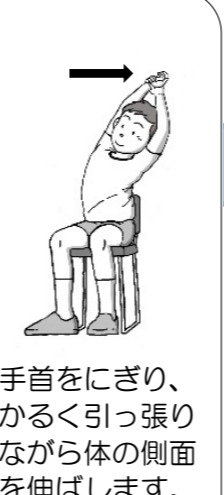


③腕をおろします。




④肩を前から後ろに大きく回します。  
2回繰り返します。

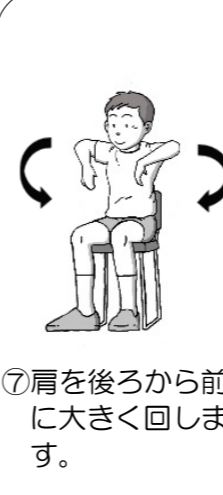
けやきの噴水 まいあがる ラララ 緑と文化の かおるまち




⑤手首をにぎり、かたく引っ張りながら体の側面を伸ばします。



⑥腕をおろします。




⑦肩を後ろから前に大きく回します。




⑧反対も⑤～⑦と同様にします。

あなたとわたしの 愛するふるさと



⑨膝の内側に手を置き、ひじを伸ばし肩を入れ肩ごしに横を見ます。



⑩反対も同様にします。

2 ほほえみ 交わせば 開く花 手に手を むすんで わかりあう

間奏



①リズムに合わせて首を左右に倒します。



②片方の腕を前に出し、反対の腕を下から引き寄せます。



③腕をおろします。



④反対も②～③と同様にします。

心の 象徴よ ニリンソウ ラララ 緑と文化の かおるまち



⑤足のつけ根に手を置き、背筋を伸ばし、上体を前に倒します。



⑥体を起こします。

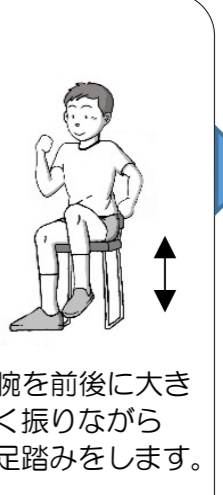


⑦手のひらを上に向け腕を伸ばし上体を前に倒します。

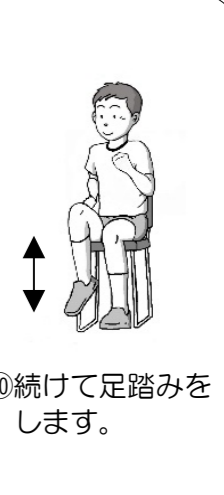


⑧腕を下から後ろへ大きく回し上体を起こします。

あなたとわたしの 愛するふるさと



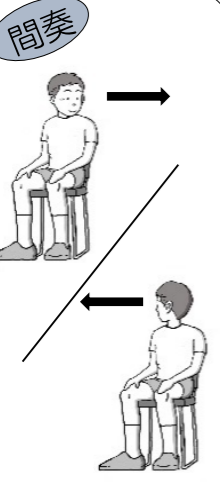
⑨腕を前後に大きく振りながら足踏みをします。



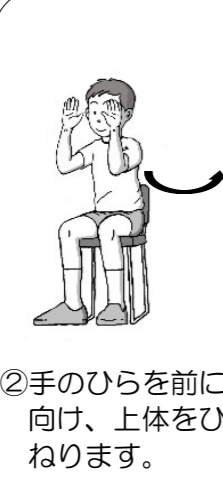
⑩続けて足踏みをします。

3 橋から 坂から 団地から 静かに 歴史の うたを聴き

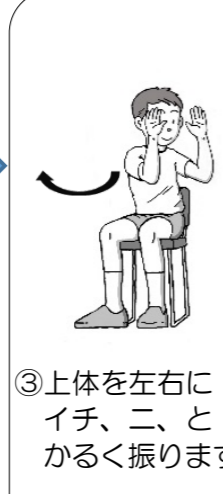
間奏



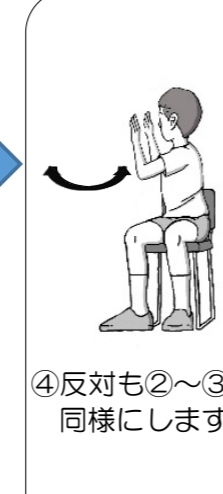
①リズムに合わせて首を左右に向けます。



②手のひらを前に向け、上体をひねります。



③上体を左右にイチ、二、とかるく振ります。



④反対も②～③と同様にします。

行く手をみつめる 人の住む ラララ 緑と文化の かおるまち



⑤左足を伸ばし、つま先を立て左手でつま先を触ります。右腕はひじを引きます。



⑥イチ、二、と腕を振り、大きく足踏みをします。

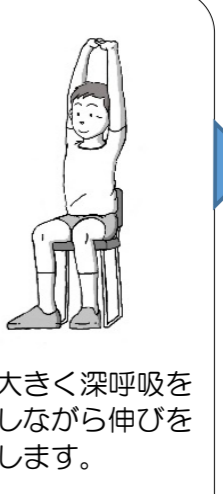


⑦反対も⑤～⑥と同様にします。



⑧両手を組み、手首をかえし、腕を前に伸ばします。

あなたとわたしの 愛するふるさと



⑨大きく深呼吸をしながら伸びをします。  
腕を前で交差させます。

