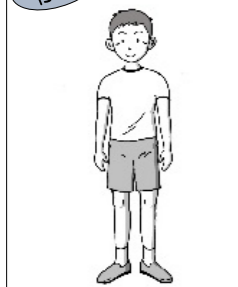
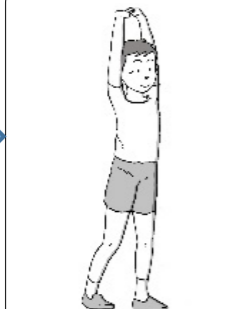


1 小鳥の 歌声 ひびかせて 空までとどけと すこやかに

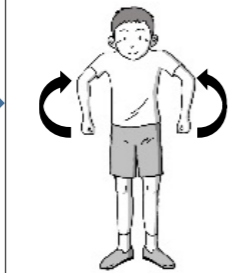
前奏



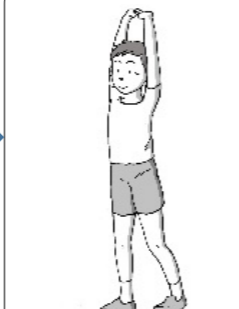
①かるくリズムをとりま



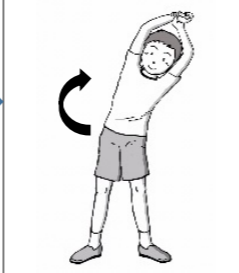
②両手を組み、手首をかえし、足を一步前に出しなが



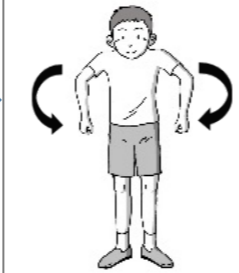
③足をもどしながら腕をおろし、肩を前から後ろに大きく回し



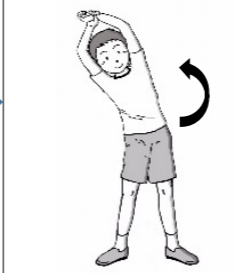
④反対も②~③と同様に



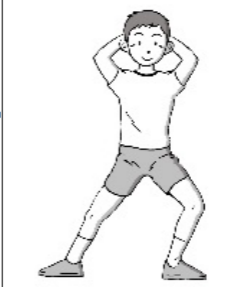
⑤足を開き、手首をにぎり、かるく引っ張りなが



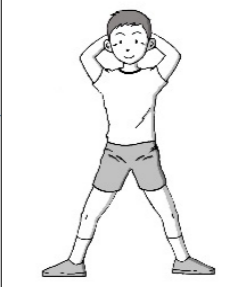
⑥肩を後ろから前に大きく回し



⑦反対も⑤~⑥と同様に



⑧手を頭の後ろで組み、足を開き



⑨一度体勢を戻し



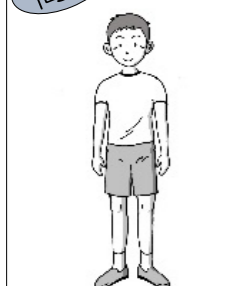
⑩反対の足に体重を移して、反対の内も

けやきの噴水 まいあがる ラララ 緑と文化の かおるまち

あなたとわたしの 愛するふるさと

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

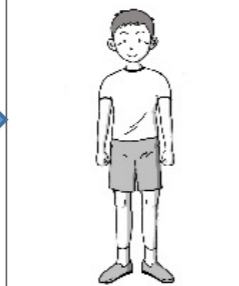
間奏



①かるくリズムをとりま



②足を肩幅に開き片方の腕を前に出し、反対の腕を下から引き寄せ



③足をもどし両手をおろし



④反対も②~③と同様に



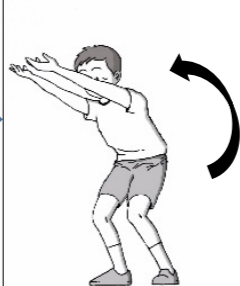
⑤足を開き、手を腰にあて、背筋を伸ばしたまま上体を前に倒し



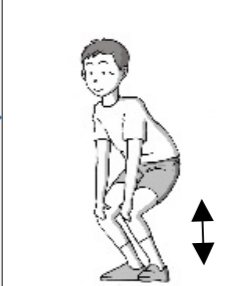
⑥ひざを曲げながら上体を起こし、足を閉じ



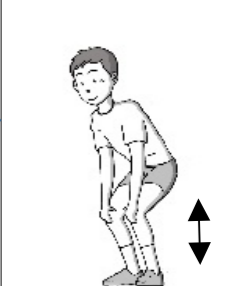
⑦足を開いて手のひらを上に向けたまま両腕を伸ばし、上体を前に倒し



⑧ひざを曲げながら腕を後ろから前へ大きく回して上体を起こし、足を閉じ



⑨ひざの屈伸をゆっくりと1回し



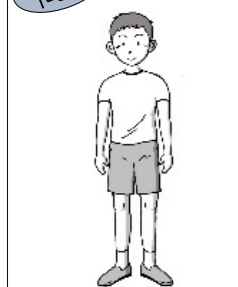
⑩2回目は少し速く

心の 象徴よ ニリンソウ ラララ 緑と文化の かおるまち

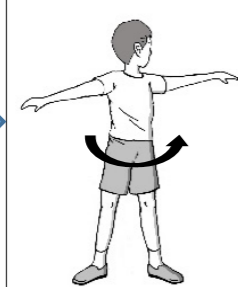
あなたとわたしの 愛するふるさと

3 橋から 坂から 団地から 静かに 歴史の うたを聴き

間奏



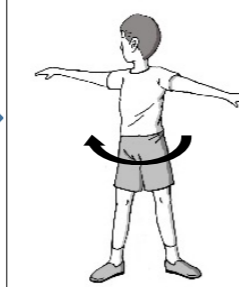
①かるくリズムをとりま



②足を肩幅に開き、両腕を水平に広げ、ゆっくりと息を吐きながら上半身をねじり



③足をもどしながら、腕を左右にイチ、二、とかるく振



④反対も②~③と同様に



⑤手を腰にあて、足を開きながら横を向きます。重心を前にか



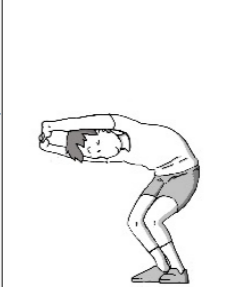
⑥後ろの足をひきつけ、足ぶみの準備を



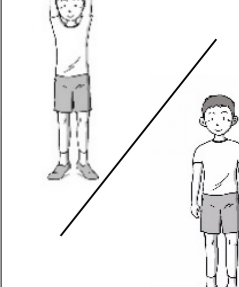
⑦足ぶみをしながら、正面を向



⑧反対も⑤~⑦と同様に



⑨両手を組み、手首をかえし、腕を前に伸ばし



⑩大きく伸びをしながら、ゆっくり上体を起こし

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

あなたとわたしの 愛するふるさと