

桜なでしこ体操

①	オオカミ(右)	オオカミ(左)	首上下(腕組)	首まわし
	つま先トントン	つま先トントン		
②	手拍子バンザイ	手拍子バンザイ	腕ふり	腕ふり
	かかと上げ	かかと上げ	弾み	歩く(閉じてく)
③	頭・肩・腰	頭・肩・腰	ゲー②・チョキ・パー	パタパタ
	かかと(右)	かかと(左)	前②・横・揃える	ステップタッチ
④	GO!GO!	まわす→キラーン	カこぶ	まわす→「C」
	屈伸	屈伸	ステップタッチ	かかと(左)
⑤	ラーラ	ヒーロー	考える	俺やで
	ステップタッチ	サイドランジ	屈伸	一歩出す(左)

※ ② ③ ④ ⑤を繰り返す

⑥	ラーラ	ラーラ	「C」	「O」
	ステップタッチ	ステップタッチ	かかと(左)	屈伸

【上肢】

【下肢】



▲ オオカミポーズ



▲ セレッソの「C」



▲ 俺やでポーズ

【ポイント】

- “リズム性・動きの可動性・筋力低下予防・脳トレ”を意識すること
- 十分な運動量を確保するために、足を大きく動かすこと

【注意点】

- 健康状態に合わせて、無理のない範囲で行うこと

【歌詞】

- ①：～♪♪
 ②：～♪♪
 ③：～♪♪
 ④：ノブレ・バリエンテ・アッチェ・ロビート・デ・セレッソ
 ⑤：ラーラ 僕らのヒーロー ロビーは友達
 ⑥：ラーラ ララララ ラーラ セレッソ 大阪