

# 安芸津病院転倒予防体操



## 『転倒なしのサンバ』 振付解説

歌詞	(前奏)		安芸津生まれの	ジャガイモは
振付				
解説	リズムを取りながら腕を左右に振ります。		手拍子を4回してから歌の部分に入ります。	膝に手を置いて軽くしゃがみます。
			膝に手を置いて軽くしゃがみます。	足を開いて両手を高く上げます。

歌詞	土の中で考えた 大きくなるにはどうするか	そばのミミズに聞いたなら	体操するのが一番と	そっと教えてくれました
振付				
解説	右左の順番で考えるポーズ。	頭の上で両手を合わせ、にゆるにゆると降ろします。(ミミズのように)	力こぶをつくって体操のポーズ。	右左の順番でささやくポーズ。

歌詞	手と足動かし体操すれば 大きなジャガになれるよと ジャガイモみんな体操するよ		今日も楽しく体操を	元気いっぱいしているよ
振付				
解説	足を一步前を出し、両手をゆっくりと前に押し出してから戻します。右左右の順番で3回繰り返します。(太極拳の動きをイメージ)		手拍子しながら足踏みします。	腕を振ってその場で周ります。

※2番は歌詞が、「そばのミミズに聞いたなら」の部分「そばの鳥に聞いたなら」になるので、振付は両手を上下に動かして、鳥が羽ばたく様な動作になります。