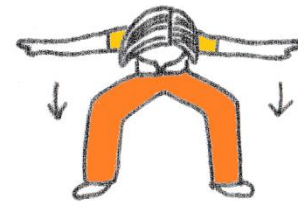
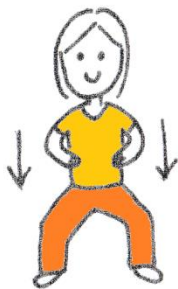


歌詞

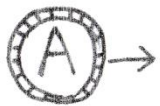
ぼくらは みんな 生きて いる ~

生き ~



スクワット (膝の曲げ伸ばし) 2回

両手を下ろしながら  
前屈しましょう。



て

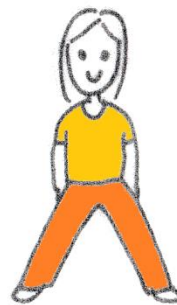
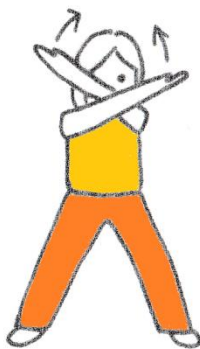
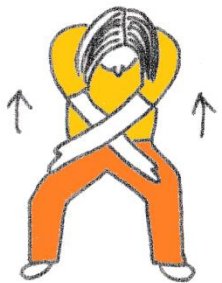
いる

から

(1番)うたうんだ ~  
(2番)わらうんだ ~  
(3番)おどるんだ ~

→ ぼくらは みんな 生きている ~  
生きているから

(1番)悲しいんだ ~  
(2番)うれしいんだ ~  
(3番)愛するんだ ~



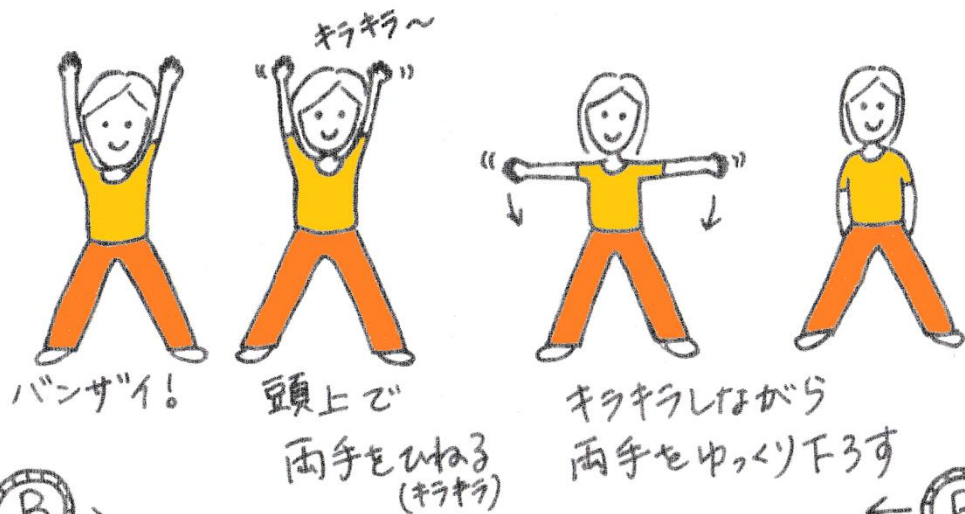
をもう一度  
くり返しましょう。

体を起こしながら 両手を外回し



手-のひらき- 太陽に~ ずかして み-れ-ば-

真赤に 流れる ぼくの血潮(ちしお)

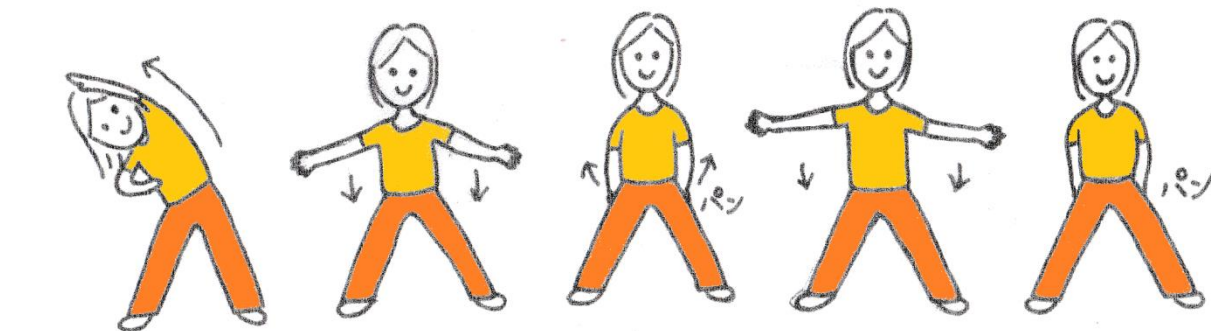


ⓑ を もう一度  
くり返しましょう。

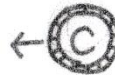
(1番) ミミズだーっ オケラ  
(2番) トンボだーっ カエル  
(3番) スズメだーっ イナゴ

だー っ て ー  
だー っ て ー  
だー っ て ー

アメンボだーっ てー  
ミツバチだーっ てー  
カゲロウだーっ てー



右手を上げて  
左サイドに倒す



両手を開いたり閉じたりを2回

左手を上げて  
右サイドに倒す

ⓒ を  
もう一度!

みんなみんな 生きているんだ 友達な一ん一 だー！



音楽に合わせて足踏みしましょう。



最後はバンザイ  
笑顔でポーズ！

1番～3番まで  
あるので歌いながら  
くり返し動いて  
みましょう！

### リズム体操の効果

- 歌いながらの体操は呼吸がしつと続くので有酸素運動になり、ダイエットにも効果的であり、心肺機能の向上や筋力効果もあります。
- 全身を動かして関節の可動域を広げ、柔軟性やけがの予防につながります。
- 認知症の予防にも効果的です。

### 注意すること

- 運動前、運動中、運動後の水分補給を忘れずに。
- 体調が優れないときは運動を控えましょう。
- 無理をせず、出来る範囲で動いてみましょう。

健康運動実践指導者  
( 神奈川県介護予防健康づくり運動指導員 )  
スポーツインストラクター 大野正子