

「よかば〜い体操 大蛇山ばやし版」その1

	1. 前奏 (準備体操)	2. よーい こりゃ 祇園ばやしで	3. 日が昇る	4. エイヤサ おっどんが祭りの 大蛇山	5. ジャンコジャンココ ジャジャリコジャン	6. ヒュラ ヒュラ ヒュラ ヒウドンドン
動作	① 8呼間聞く ② 手拍子(チョチョンがチョン)を2回(計8呼間) ③ 手首から肩に向けて、4呼間で4回軽く叩く(右手→左手) ④ 太ももから足首に向けて、4呼間で4回、足首から太ももにかけて4呼間で4回軽く叩く	① 肘を曲げた方の手は胸の前でグー、肘を伸ばした方の手は前に出してパー 左右交互に2回ずつ	① 肘を曲げ指先を肩につけて、肘で大きく円を描くように肩を回す。 (前回し→後回し) 各1回ずつ	① 足を斜め前に出し、膝を曲げながら体重を移動させ、同時に腕を前に伸ばす。 ② そこから、両手でボートを漕ぐように肘を後ろに引き、左右の肩甲骨を後ろで引き寄せる。同時に重心を後ろ足に移す。(同じ方向を2回) ③ 元の姿勢に戻り、反対側も同様に行う。(同じ方向を2回)	① 大きく手を振りながら、足踏みを行う。 左右交互に2回ずつ	① まっすぐ立った状態から、太ももと床が水平になるまで太ももを上げ、同時に顔の前で手をたたく。 左右1回ずつ
立って行う						
座って行う						

「よかば〜い体操 大蛇山ばやし版」その2

	7. おっどんが祭りの 山車 ^{やまぐるま} が来る	8. 大蛇が火を噴く そろどいた	9. 間奏1-① 1~2番	10. 間奏1-② 2~3番	11. 最後
動作	① 手をグーにし、胸の前で左右の肘を曲げ、脇を開ける。 ② 肘を伸ばすと同時に伸ばした方に足を開き横に移動し、重心を下げる。 ③ 両足をそろえ、最初の位置と姿勢に戻す。 左右2回ずつ	① 両手を頭の上に高くあげ、手先を重ねる。 ② 倒れた側と反対の足の裏が床から離れないように体を倒す。 左右1回ずつ	① 両手を体の前で組み、手を前に出すと同時に体を丸める。 1回	① 間奏1-①とおなじ1回 ② 肩幅に足を広げ、腰に手を置く。 ③ 軽く膝を曲げ、股関節と膝を曲げて腰掛けるように腰を落とす。 ④ 最初の姿勢に戻り、踵を床から上げつま先立ちになる。 2回ずつ	① 両腕を下ろし、お腹の前で手を交差する。 ② 再度、大きく息を吸いながら両腕を頭の上にあげる ③ 頭の上で手を交差し、息を吐きながら下ろす。 胸の前で手拍子1回
立って行う					
座って行う					