

市の歌「大好きです、西東京」にあわせて行います

⑥ ちも上げ・手たたき

かぜは こもれびに  
きせつはこび ひとびとの  
むねの おもいつたえ  
ゆめをとどける やさしさ

1回ずつ  
手きたたき(手)  
(可及可止)



足  
入



3回ずつ  
手きたたき(手)  
(可及可止)



足  
入



・1回ずつたたく  
1~8×2回  
・3回ずつたたく  
1~8×2回

⑦ 大腕の字シヤンプ

だいすきです にしとうきょう  
あなたのまち ここなら



1~4



5~8

1~8×2回



しずみこんで  
大の字シヤンプ

⑧ リズム運動

あなたが あなたらしく  
あなたらしく くらせる

手は肩



1 3 5 7

上



2

前



4

横



6

下



8

1~8×2回

⑨ リズム運動  
(ステップつき)

しぜんに えがあ うかべ  
えがあ ひろがる このまち

手は⑧と同じ

1~8×2回

1回目



5・6

スタート



3・4  
8・7



2・1

2回目

前



2・1

スタート



3・4  
8・7



5・6

⑩ スクワット

かんそう  
間奏



1~4



5~8

1~8×4回

1・2回目: 右→左→左→右

3回目: 右足開いて4回

4回目: 右足から足ふみ



しずみこんで  
ガッツポーズ