

⑪ 体ひねり

そらは あかねいろに  
きぼううつし ゆうばえの  
くもが こころまちに  
あしたをえがく うれしさ



左右2回ずつ  
1~8×4回

⑫ グルグル  
しゃがみ立ち

たいすきです にしとうきょう  
みんなのまち こここそ



しずみこんで  
ガッツポーズ

⑬ 前後  
バランス

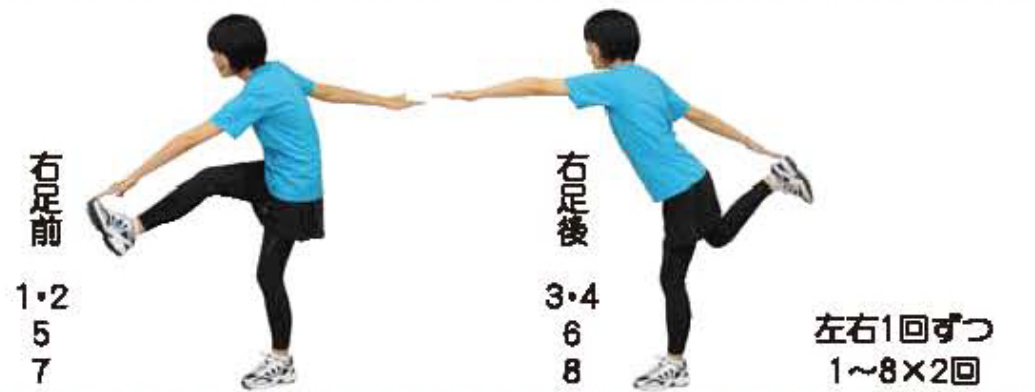
だれもが じぶんらしく  
じぶんらしく いきてる



左右1回ずつ  
1~8×2回

⑭ 前後  
キック

ゆたかに いのち うたい  
いのち かがやく このまち



左右1回ずつ  
1~8×2回

⑮ 深呼吸



1~8×2回

●作成

早稲田大学スポーツ科学学術院教授 川上 泰雄  
西東京市市民部健康課