



しらなみ体操

1番



① ♪前奏



グーパー 2回

② ♪白波は 白波は
岬にだけ



両肩を後ろに回す
4回

③ ♪光る風 光る風



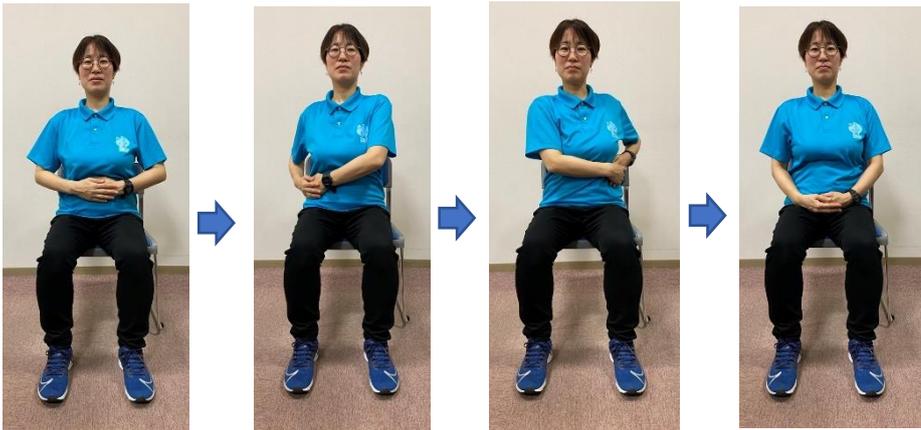
右手を指先から肩まで
さする 2回

④ ♪台地にあそぶ



左手を指先から肩まで
さする 2回

⑨ ♪半島の 半島の ただなかしめて



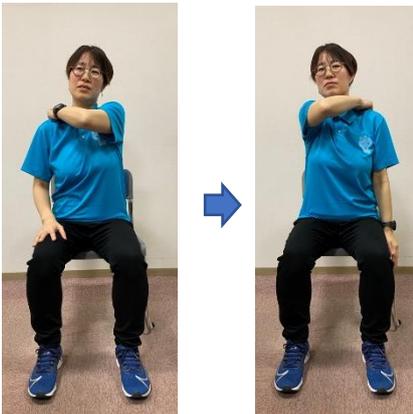
へそを中心に、円を描くようにおなかをさする 4回

⑩ ♪はつらつと
わが横須賀は



右上から左下にさする 2回

⑭ ♪明日を 行く手に



右肩たたき 2回
左肩たたき 2回
右肩たたき 1回
左肩たたき 1回

⑮ ♪間奏



拍手 2回

⑯ ♪はつらつと わが横須賀は



右手のひらを上に向け、指先から
肩までさする 2回

横須賀市歌♪ボサノババージョンで楽しむ♪

⑤ ♪前奏



グーパー 2回

⑥ ♪白波は 白波は
岬にだけ



両肩を前に回す 4回

⑦ ♪光る風 光る風



右手を指先から
肩までさする 2回

⑧ ♪台地にあそぶ



左手を指先から
肩までさする 2回

⑪ ♪太陽の前に 生きた



左上から右下にさする 2回

⑫ ♪リー



おなかを軽く
たたく 2回

⑬ ♪前向きに 前向きに



右肩たたき 4回 左肩たたき 4回

⑰ ♪太陽の前に 生きたり



左手のひらを上に向け、指先から
肩までさする 2回



2番へ
チャレンジ!

裏面へ



【お問い合わせ】

横須賀市民生局健康部 健康増進課

Tel 046-822-8135



しらなみ体操 2番



① ♪前奏



グーパー 2回

② ♪黒船の 黒船の
浦賀の海も



右ひざの後ろを
ストレッチ

③ ♪燈台の 燈台の
観音崎も



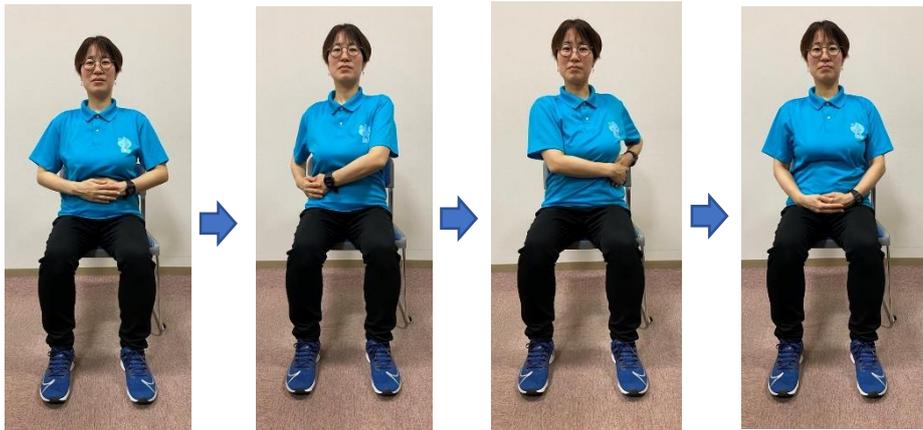
左ひざの後ろを
ストレッチ

④ ♪前奏



グーパー 2回

⑧ ♪そのままに そのままに 維新日本の



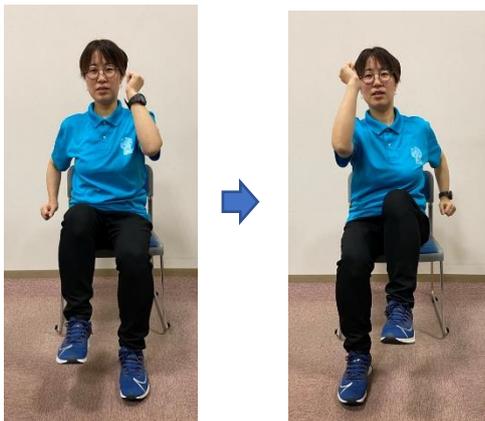
へそを中心に、円を描くようにおなかをさする 4回

⑨ ♪飛躍への
めざめの歴史



右上から左下にさする 2回

⑭ ♪国の あゆみに



足踏み 8回

⑮ ♪飛躍への めざめの歴史



右足を伸ばして足首から太ももまでさする

⑤ ♪黒船の 黒船の



右ひざの後ろを
ストレッチ

⑥ ♪浦賀の海も



左ひざの後ろを
ストレッチ

⑦ ♪燈台の 燈台の 観音崎の



両ひざの周りをさする 4回

⑩ ♪今ぞ知る
意義のとうと



左上から右下にさする 2回

⑫ ♪さー



おなかを軽く
たたく 2回

⑬ ♪百年の 百年の



両ひざから太ももをさする 2回

⑯ ♪今ぞ知る 意義のとうとさ



左足を伸ばして足首から太ももまでさする

⑰ ♪前奏



グーパー 2回

⑱



最後は
手をふって、
にっこり♪