

あさひくん体操 あさひくんとア・ソ・ポ！ 体操振付シート

モデルとなる動きを載せましたが、お子さんの年齢・発達等に合わせて、自由に体を動かしてください。
*動きは鏡になっていません。

あさひ 	くーん 	あさひ 	くーん 	だいすき 	だいすき 	あさひ 	くん 	あさひ 	くーん 	あさひ 	くーん 	いっしょにア・ソ 	・ポ！ 	～間奏～ 
<p>※1 両手を内回しする。左手は斜め上、右手は斜め下で手を開き、左膝を曲げ右足は斜め前に出す。</p>		<p>※2 両手を内回しする。左右逆のポーズをする。</p>		<p>両足で左右にジャンプ！両肘を曲げたまま上下に2回ずつ脇を開け閉めする。</p>		<p>※1 を繰り返す。</p>		<p>※1 を繰り返す。</p>		<p>※2 を繰り返す。</p>		<p>※3 両手を上に伸ばし両手で招きながら、4回ジャンプする。4回目ジャンプ着地の時に両足を広げ、左手は腰に右手は上を指さす。</p>		<p>両手を伸ばし、上半身をひと回しする。</p>

1 ニコニコ たいよう

こんにちは

ひかりの

まち

キラキラ

あさひくんが

まっ

てる

よ

2 すてきな えがおで

ありがとう

そうげん

から

あおぞら

から

あさひくんが

よん

でる

よ

あさひくーん あさひくーん

いっしょにア・ソ・ポ！

※1 ※2 ※3
を繰り返す。



頬に人差し指をあて、からだを左右に揺らす。



お辞儀をして、挨拶をしよう！



右手で左つま先を触る。



両手を広げる。



左手で右つま先を触る。



両手を広げる。



右手をおでこ、左手を腰にあて、左から右へ



両手で頭、肩の順に触れ、からだの前に出す。



「さあ！最初は元気ポーズ！

いって

いってみよう！

モリモリ

モリモリ

モリモリ

モリモリ

イエイ！

「げんきになーれ」

「げんきになーれ」

ハイ！ハイ！
ハイ！ハイ！

ハーイ！



拳を顔の横に挙げ軽く膝を曲げる。



両手を挙げる。



右足と右手を前に出し、肘を2回上下する。左手は腰に当てる。



左足と左手を前に出し、肘を2回上下する。右手は腰に当てる。



拳を顔の横に上げ、リズムに合わせて軽く膝を曲げる。



肘を曲げ、拳を上下にすばやく振る。



左肘と左膝を近づけ、右腕を上げる。



正面に手の平で円を描くように腕を回す。



1回目より大きく腕を回す。



右から左に両腕を上下に振る。



最後に右足をあげる。

