

# ねむげでましたいそう

近畿大学  
谷本道哉准教授監修

ねむげでましたいそうの歌

♪(イントロ)

ドライブ アンド ラブ  
DRIVE & LOVE

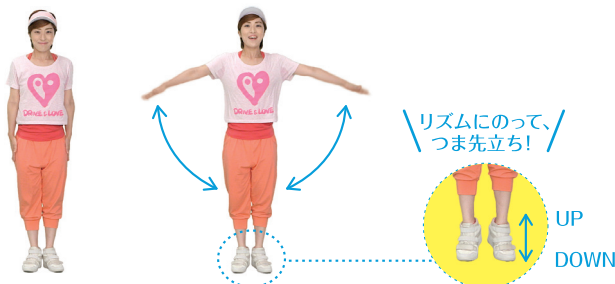
ドライブ アンド ラブ  
DRIVE & LOVE

ドライブ アンド ラブ  
DRIVE & LOVE

ドライブ アンド ラブ  
DRIVE & LOVE

## 1. その場ではずむ動きでスタート

★ふくらはぎの筋肉を動かして血を下から上に戻す。



リズムに合わせて、つま先立ちを繰り返そう。  
背すじをのばして、両足をそろえて、つま先立ちを繰り返そう。

## 2. ハンドルをきってくるっと回る

★脚全体を動かして血行促進。  
★首と体幹を曲げてほぐす。



①リズムに合わせて右脚を前に出しながら首と体幹を横に曲げてハンドルをきろう。  
②左脚を前に出しながら同じアクションを。  
3回繰り返す  
4回目の「(DRIVE & LOVE)」1回転して、胸元でハートマーク。

ねむ 眠くなったら  
ちい グーっと小さく

ねむ 眠くなったら  
おお パーっと大きく

まぶたを閉じて  
ちい グーっと小さく

かお びっくり顔で  
おお パーっと大きく

## 3. 丸くなってのび上がって

★全身の動きで体幹もほぐす。  
★大きなまばたきで涙腺を刺激。



①目を閉じて、首から腰を丸めて小さくなる。  
②目を大きく開けて、顔をあげ背すじを反らせてのび上がる。  
2回繰り返す

にし 虹をかけよう  
おお 大きくかけよう

にし 虹をかけよう  
おお 大きくかけよう

## 4. キモチよく大きく横曲げ

★肩と体幹を横曲げでのばす。



①左脚を横に開き右腕を上へのばす。  
②右腕を倒して上体を傾ける。  
③身体の側部を大きくのばそう。  
★次は同じ動きを逆方向で。  
2回繰り返す

ホップ ステップ  
ポッケにタッチ

おでかけしよう  
ぼうしをかぶって

おひさまなかよし  
こんにちは  
かいくちあえ  
(2回繰り返し)

## 5. 手を動かして最後にエビぞり

★肩をほぐして、背すじものばす。



①右脚を前に踏み出し、ふくらはぎをのばそう。  
②右手左手の順に太ももにタッチ  
③次はお尻にタッチ  
④次は頭の後ろにタッチ  
⑤右手を上。左手を上。  
⑥両手をあげたまま上半身を後ろにそらす。  
⑦すぐに右脚をもどす。  
★次は左から同じ動きを。