

# ★長門市 ころばん体操

## カントリー・ロード

- ① カントリー・ロード  
この道 ずっとゆけば  
あの街に 続いている  
気がする  
カントリー・ロード
- ② ひとりぼっち おそれずに  
生きようと 夢みてた  
さみしさ 押し込めて  
強い自分を 守っていい  
カントリー・ロード
- ③ カントリー・ロード  
この道 ずっとゆけば  
あの街に 続いている  
気がする  
カントリー・ロード
- ④ 歩き疲れ たたずむと  
浮かんで来る ふるさとの街  
丘をまく 坂の道  
そんな僕を 叱っている  
カントリー・ロード
- ⑤ 間奏
- ⑥ どんな挫折そんな時だって  
決して 涙は見せないで  
心なしか  
歩調が早くなっていく  
思い出 消すため  
カントリー・ロード
- ③ カントリー・ロード  
この道 ずっとゆけば  
あの街に 続いている  
気がする  
カントリー・ロード
- ① カントリー・ロード  
明日は いつもの僕さ  
帰りたい 帰れない  
さよなら  
カントリー・ロード



① 背中・腕と上体のストレッチ、肩の掌上  
両手を組んで前に突き出し背中を丸める。次  
にその手を外側に向けて伸ばし、そのまま頭  
上へ。腕を下ろし肩の掌上する。



④ 横への体重移動  
片方の手を腰に、片方の手は体重移動  
する方に横に伸ばし、体重(重心)を  
移動させる。(少しお尻が浮く程度)  
反対も同様に行く。



② おしり歩き  
大きく足踏みしながら、お尻で後にイチ・  
ニ・サン・シと下がる。次に前にイチ・ニ・  
サン・シと戻る。



⑤ 上体ひねり  
両手を横に直角に上げ、そこから上体  
だけを後にひねり、体側から腰にかけ  
て伸ばす。



③ 足首の曲げ伸ばし、両足の掌上  
片方の膝を伸ばし、そのまま足首を曲げ伸ば  
しする。反対も同様。次に両膝を同時に掌上  
する。



⑥ 立ち上がり  
片方の足を1歩踏み出し、手で膝を押し  
しながらお尻を少し浮かせる。反対も  
同様に行く。





# 長門市ころばん体操



## さんぽ

①② 前奏



③ 歩こう歩こう わたしは元気

④ 歩くの大好き どんどん行こう

⑤ 坂道 トンネル 草っぱり

いっぼん橋に でこぼこ砂利道

⑥ くもの巣 くぐって 下り道

③ 歩こう歩こう わたしは元気

④ 歩くの大好き どんどん行こう

⑤ ミツバチぶんぶん はなばただけ

ひなたにトカゲ ヘビは風寝

⑥ バッタが飛んで 曲がり道

② 間奏



③ 歩こう歩こう わたしは元気

④ 歩くの大好き どんどん行こう

⑤ きつねもたぬきも 出たおいで

探検しよう 林の奥まで

⑥ 友達たくさん うれしいな

⑦ 友達たくさん うれしいな

① リズムをとりながら踵上げ(4回)



② その場で足踏み(15回)



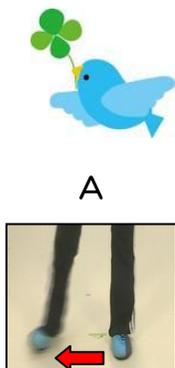
③ 振り上げた手と足は直角になるようにし、振り下ろした手と軸足は真っ直ぐになるようにその場で大きく足踏み。



④ A. 片足を一步前に踏み出しながら両手を広げ、出した足を戻すときに頭の上で手を叩く。  
B. 次に同側の足を一步後に踏み出しながら同様に行く。



⑤ A. 左足を一步横に踏み出す。  
B. 右足を左前に交差させ、左足をさらに横に踏み出す。  
C. 左足はそのままで、体を右に回転させながら同時に右足を踵で着地する。同時に手を叩く。



⑥ 両手を大きく振り、息を吐きながら腰を落として両膝を曲げる。息を吸いながら左膝に体重移動し、右手を伸ばす。(逆も同様)



⑦ その場で足踏みし、深呼吸する。

