

# だいせん『ドンパンお口の体操』



この体操をすることで、だ液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて、飲み込みがよくなります。ドンパン節の曲に合わせて、楽しく体操しましょう！

**深呼吸 2回** → **首を横に倒す (左→正面→右)×2回** → **首をひねる (左→正面→右)×2回** → **首をゆっくり回す** → **肩を上下に4回** → **上体をそらす(左→正面→右)×2回**

ドンドンパンパン ドンパンパン  
ドンドンパンパン ドンパンパン  
ドドパパドドパパ ドンパンパン

唄コで夜明けた わが国は  
天の岩戸の はじめより

尺八三味線 笛太鼓  
忘れちゃならない 国の唄

ドンドンパンパン ドンパンパン  
ドンドンパンパン ドンパンパン  
ドドパパドドパパ ドンパンパン

いつ来てみても 井戸端に  
きれいに咲くのは あやめ花

秋田のおばこに よく似てる  
かわいい花だよ 皆おいで

**歌いながら**  
ドン：両膝をたたく  
パン：拍手

**交互に4回** → **交互に4回** → **交互に4回** → **両手を頬にあてる** → **両手を頬にあてたまま前に回す 8回**

ドンドンパンパン ドンパンパン  
ドンドンパンパン ドンパンパン  
ドドパパドドパパ ドンパンパン

お酒飲む人 可愛いね  
飲んでくだまきゃ なお可愛い

ふらりふらりと 九人連れ  
右に左に 四人連れ

頬を膨らます 頬をすぼめる  
ドンドンパンパン ドンパンパン  
ドンドンパンパン ドンパンパン

ドドパパドドパパ ドンパンパン

笑ってくれるな おら言葉  
あのせこのせに そだなんす

**あごの下を やさしく押す 8回** → **舌を出す 上・下4回** → **唇をぐるっとなめる** → **舌を出す (左→休み→右)×2回** → **舌で鼻の下、唇の下を交互に押す・上下4回** → **舌で頬を押す (左→休み→右)×3回** → **深呼吸 2回**

言うめとんでも すぐに出る  
おらが秋田の 国なまり

ドンドンパンパン ドンパンパン  
ドンドンパンパン ドンパンパン

ドドパパドドパパ ドンパンパン

自慢こ言うなら 負けないぞ  
米こが本場で 酒本場

秋田の落なら 日本一  
小野小町の 出たところ

ドンドンパンパン ドンパンパン  
ドンドンパンパン ドンパンパン  
ドドパパドドパパ ドンパンパン

ドンパン節	ドンドンパンパン ドンパンパン	唄コで夜明けた わが国は	いつ来てみても 井戸端に	お酒飲む人 可愛いね	笑ってくれるな おら言葉	自慢こ言うなら 負けないぞ
	ドンドンパンパン ドンパンパン	天の岩戸の はじめより	きれいに咲くのは あやめ花	飲んでくだまきゃ なお可愛い	あのせこのせに そだなんす	米こが本場で 酒本場
	ドドパパドドパパ ドンパンパン	尺八 三味線 笛 太鼓	秋田のおばこに よく似てる	ふらりふらりと 九人連れ	言うめとんでも すぐに出る	秋田の落なら 日本一
	(※繰り返し)	忘れちゃならない 国の唄 (※)	かわいい花だよ 皆おいで (※)	右に左に 四人連れ (※)	おらが秋田の 国なまり	小野小町の 出たところ (※)