

だいきんワズム体操

～明日があるさ～



- 注意点**
- ◆安定する椅子に座りましょう。
 - ◆足の裏を床に着地させて姿勢良く座りましょう。
 - ◆その日の体調に合わせて無理なく行いましょう。

図の見方

歌 詞

(動きの説明)

1・2・3・4・5・6・7・8

※この幅が異なる場合も8カウントとする

A

胸部・腰背部



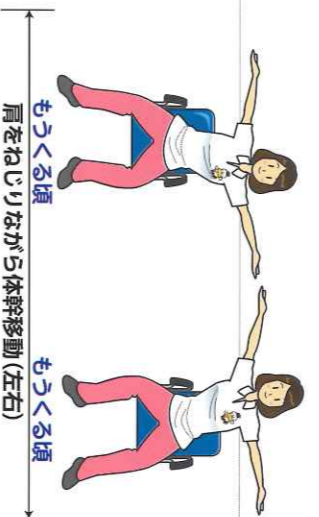
※ **A**をもう一度

セーラー服の 左と同じ

お下げ髪

B

肩周囲・体幹



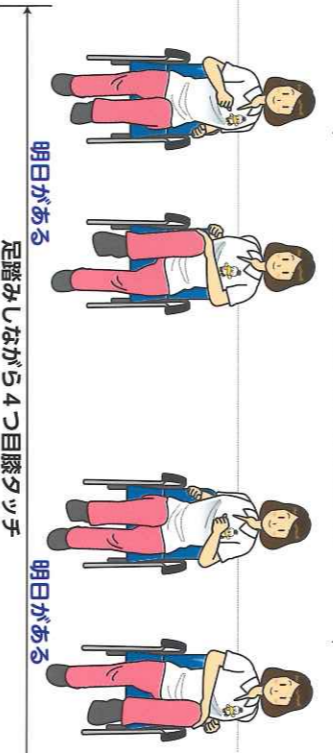
※ **B**をもう一度

今日も 左と同じ

待ちぼうけ

C

腸腰部・バランス



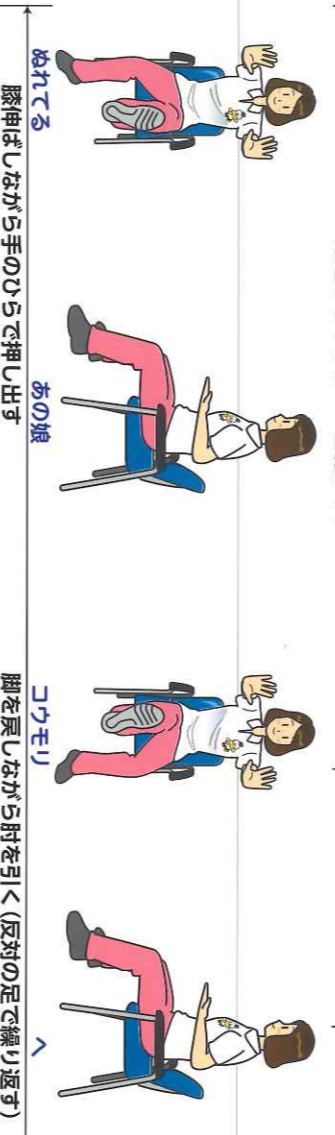
※ **C**をもう一度

明日がある 左と同じ

あるさ

D

背部・大腿部

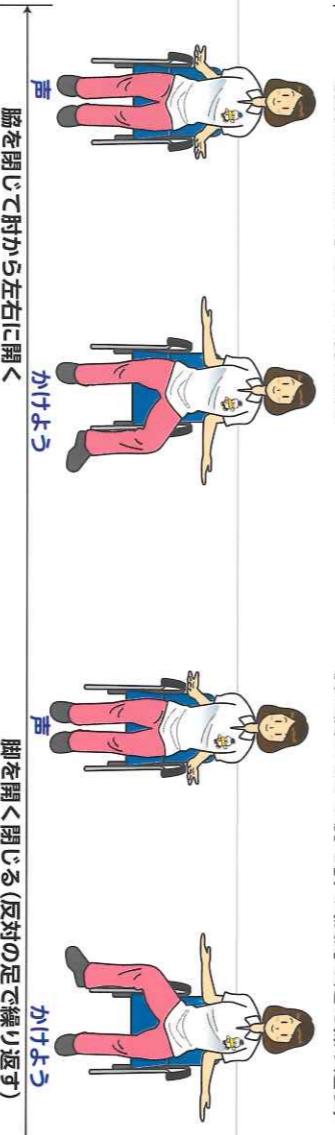


※ **D**をもう一度

さそって あげよと 待っている 左と同じ

E

肩内外旋・臀部

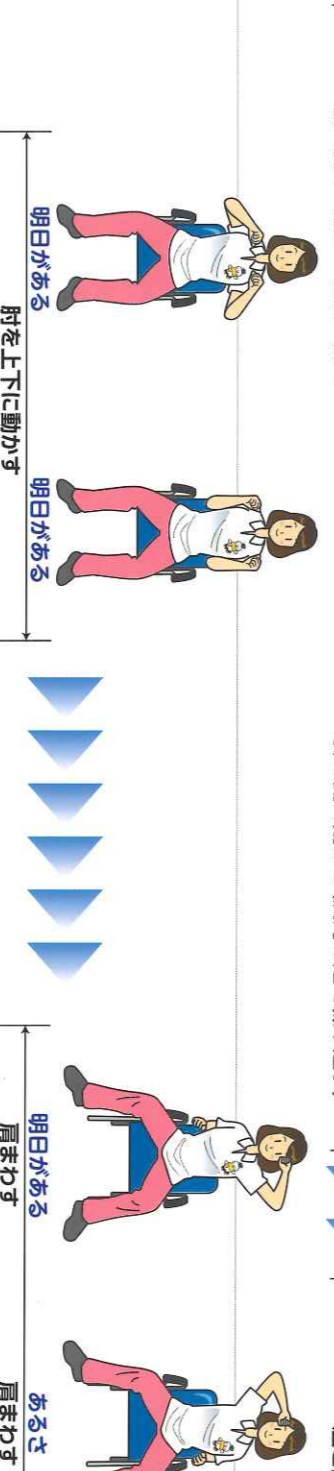


※ **E**をもう一度

だまって見てる僕 左と同じ

F

肩周囲ほぐし



※A→B→C(1・3・5番歌詞)→D→E→F(2・4・6番歌詞)の繰り返し

～明日があるさ～

作詞:青島幸男 作曲:中村八大 唄:坂本九

- いつもの駅で いつも違う
セーラー服の お下げ髪
もうぐる頃 もうぐる頃
明日がある 明日があるさ
- ぬれてるあの娘 コウモリハ
さそってあげよと 待っている
声かけよう 声かけよう
だまって見てる僕
明日がある 明日があるさ
- 今日こそはと 待ちうけて
うしろ姿を つけて行く
あの角まで あの角まで
今日はもうヤメタ
明日がある 明日があるさ
- 思いきって ガイヤルを
ふるえる指で 回したよ
ベルがなるよ ベルがなるよ
出るまで待てぬ僕
明日がある 明日があるさ
- はじめて行った 喫茶店
たった一言 好きですと
ここまで出て ここまで出て
とうとう云えぬ僕
明日がある 明日があるさ
- 明日があるさ 明日がある
若い僕には 夢がある
いつかはきつと いつかはきつと
わかってくれるだろう
明日がある 明日があるさ