

だいせんリズム体操 ～秋田県民歌～

★はじまりの姿勢★



FMはなび(87.3MHz) 放送時間(月～金)13:55～13:59

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

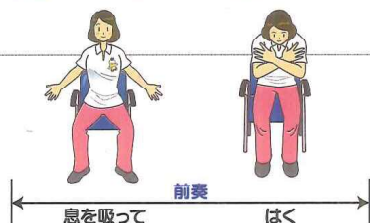
(動きの説明)

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

深呼吸

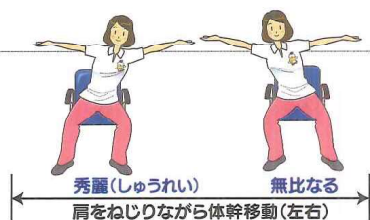


※ **A** をもう一度



B

肩周囲・体幹

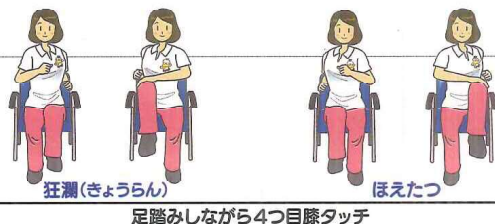


※ **B** をもう一度



C

腸腰部・バランス

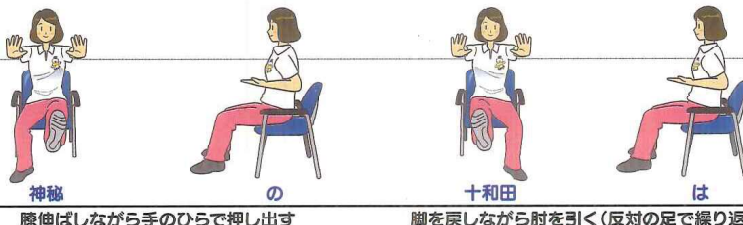


※ **C** をもう一度



D

背部・大腿部

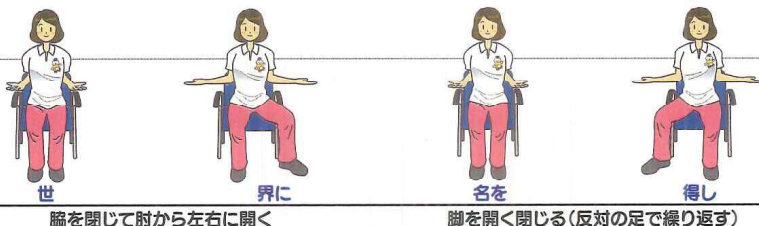


※ **D** をもう一度



E

肩内外旋・臀部

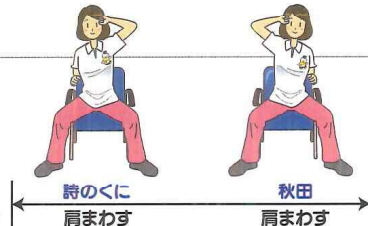
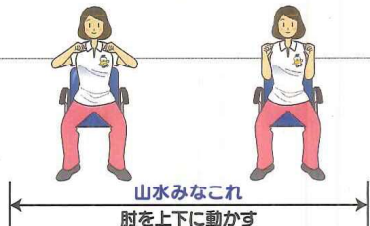


※ **E** をもう一度



F

肩周囲ほぐし



秀麗(しゅうれい)無比なる 鳥海山よ
狂瀾(きやうらん)ほえたつ 男鹿半島よ
神秘の十和田は 田沢と共に
世界に名を得し 誇りの湖水
山水みなこれ 詩のくに秋田

めぐらす山々 霊気をこめて
斧の音(ね)響かぬ 千古の美林
地下なる鉱脈 無限の宝庫
見渡す曠野(ひろの)は 渺茫(びようぼう)霞み
黄金(こがね)と実りて 豊けき秋田

大いなる秋田
第3楽章 秋田県民歌