

大間野体操（改）

| 番号 拍 | 運動名 | 歌詞 | 指導上の留意点 |
|----------------|----------------|---------------------------------------|---|
| 1 8 × 2 | リズム | 前奏 | <p>気をつけの姿勢で待つ。</p> <p>かかとを上げてリズムをとる。</p> |
| 2 8 × 2 | 行進 | 前奏 | <p>腕は肩の高さまで上げる。</p> <p>膝は腰の高さまで上げる。</p> <p>目線は前の人頭。</p> |
| 3 8 × 2 | 屈伸 | 前奏 | <p>膝をおさえて、しっかりまげる。</p> <p>押すときに肘を伸ばす。</p> <p>かかとをあげない。</p> <p>膝を閉じて曲げる。</p> |
| 4 8 × 2 | 伸脚 | <p>目まぐるしく回る</p> <p>迷いかきわけて</p> | <p>左足から、つま先はあげず、外側に向ける</p> <p>膝に手を当てしっかりおさえる</p> <p>リズムに合わせて、しっかり弾む</p> |
| 5 8 × 2 | 伸脚 (深く) | <p>確かな正解（こたえ）なんて</p> <p>見つかるはずもなく</p> | <p>左足から、つま先は上に向ける</p> <p>おしりをしっかりあげて、足を入れ替える</p> <p>手のひらを外側に向けて肘を伸ばす</p> |

| | | | |
|------------------------|--------------|--|--|
| <p>6</p> <p>8 × 4</p> | <p>前後</p> | <p>夢を見ることも 容易くはないさ 耳を澄ましてみれば 心がざわめいていた</p> | <p>1, 2, 3で手をついて 手は腰 後ろの人まで見えるように反る 7, 8で起き上がる</p> |
| <p>7</p> <p>8 × 2</p> | <p>アキレス腱</p> | <p>光のない 荒野を独り いざ行け</p> | <p>右足は前、左足は後ろで一直線に なるように 足はかかとをつけて、前に体重をかける 低学年は手を腰へ 高学年は左腕を右腕で引き寄せて ストレッチ</p> |
| <p>8</p> <p>8 × 2</p> | <p>アキレス腱</p> | <p>握りしめた手の中には 君の言葉 雨に打たれ 風に吹かれ 僕らは叫ぶ</p> | <p>左足は前、右足は後ろで一直線に なるように 足はかかとをつけて、前に体重をかける 低学年は手を腰へ 高学年は右腕を左腕で引き寄せて ストレッチ</p> |
| <p>9</p> <p>8 × 2</p> | <p>肩回し</p> | <p>V I V A 青春 胸を張れ いつでも変えられるさ</p> | <p>手のひらを外側へむけ、大きく回す ひじを曲げずに、耳につくぐらい大きく 回す</p> |
| <p>10</p> <p>8 × 2</p> | <p>グーパー</p> | <p>イチニのサンで さあ前を向け 常識なんて吹き飛ばせ</p> | <p>両腕を方の高さまで上げ、グーパーのリズムに合わせてしっかり握り、きちんと開く</p> |

| | | | |
|-------------------------|--------------------|---|--|
| <p>1 1</p> <p>8 × 2</p> | <p>ジャンプ</p> | <p>V I V A 青春 立ち上がれ</p> <p>君はひとりじゃないさ</p> | <p>1、2、3、4でその場でジャンプ</p> <p>5、6、7、8で手と足を横に開く</p> |
| <p>1 2</p> <p>8 × 1</p> | <p>手首足首</p> | <p>僕らだけの革命を</p> | <p>つま先はつけ、かかとで大きな円を描くように回す</p> <p>手を組み力を抜いて回す</p> |
| <p>1 3</p> <p>8 × 2</p> | <p>首回し</p> | <p>夢と希望のパレード</p> <p>喜びへと舵を取れ</p> | <p>両手を腰に当て、首を左回転で回す</p> <p>同様に右回転で回す。</p> <p>それを繰り返す</p> |
| | <p>2人組の 準備</p> | <p>間奏</p> | |
| <p>1 4</p> <p>8 × 2</p> | <p>体側</p> | <p>答えが間違いでも</p> <p>その勇気があれば</p> | <p>お互いの足をつけて、手を取る。</p> <p>腕が耳の上になるように、相手の手を取る。</p> <p>体は正面を向け、しっかり脇を伸ばす。</p> <p>目線は前。</p> <p>そのままその姿勢をキープ。</p> |
| <p>1 5</p> <p>8 × 2</p> | <p>体側</p> | <p>真実はいつだって</p> <p>ひとつだけじゃ</p> <p>終わらない</p> | <p>方向転換をして、反対の体側を伸ばす。</p> |

| | | | |
|-------------------------|------------------------|---|---|
| <p>1 6</p> <p>8 × 4</p> | <p>背中</p> <p>伸ばし</p> | <p>嵐を受けて 飛び立つ君に 幸あれ</p> | <p>背中合わせになり、うでをくむ。 上に乗る人は力をぬいてリラックス。 下で乗せる人は、かたはばぐらい足を 開いて少ししゃがんで持ち上げる。</p> |
| <p>1 7</p> <p>8 × 4</p> | <p>背中</p> <p>伸ばし</p> | <p>人は誰も弱いものさ 泣いてるんだよ 雨は上がり 幕も上がり</p> | <p>背中合わせになり、うでをくむ。 上に乗る人は力をぬいてリラックス。 下で乗せる人は、かたはばぐらい足を開いて少ししゃがんで持ち上げる。</p> |
| <p>1 8</p> <p>8 × 4</p> | <p>馬跳び</p> | <p>僕らは誓う V I V A 青春 咲き誇れ 全てを変えられるさ イチニのサンで さあ走り出せ やりたいように突き進め</p> | <p>馬役は、ひざをのばし、自分の足首を持ち、頭を入れる。 跳ぶ人は腕をしっかりと伸ばし、(支点とする) リズムよく跳ぶ。 すばやく交代する</p> |
| <p>1 9</p> <p>8 × 4</p> | <p>馬跳び</p> <p>(交代)</p> | <p>V I V A 青春 声上げろ まだまだ諦めるな どんな小さい 希望でも 明日のためのエール</p> | <p>馬役は、ひざをのばし、自分の足首を持ち、頭を入れる。 跳ぶ人は腕をしっかりと伸ばし、(支点とする) リズムよく跳ぶ。</p> |
| <p>2 0</p> <p>8 × 1</p> | <p>深呼吸</p> | <p>心でぎゅっと抱きしめて</p> | |