

# すみだ花体操

## さくら編

### 「すみだ花体操～さくら編～の特徴」

さくら編は、全身をリズムカルに動かし、少し息がはずむくらいの運動です。のびやかに、リズムに合わせて動きましょう。

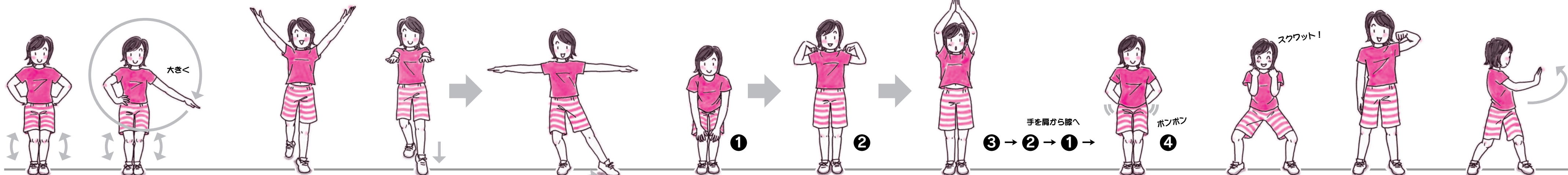
### 「花体操」を楽しくする3つのポイント

- ① 振り付けを覚えたら、元気に楽しく歌いながら、大きく動きましょう！
- ② 家族やお友達などといっしょに、できるだけたくさんの人と体操をしましょう！
- ③ 「さくら編」を覚えたら、「つつじ編」も覚えてどこが違うのが確かめましょう！

春のうらら、の隅田川のぼりくだりの船人が  
 權のしづくも花と散る  
 ながめを何にたとふべき  
 錦おりなす長堤に  
 くるればのぼるおぼろ月  
 げに一刻も千金の  
 ながめを何にたとふべき

『花』

作曲 瀧廉太郎  
 作詞 武島又次郎



**♪ 前奏** 膝をやわらかく使って屈伸を2回。屈伸をしながら腕を片方ずつ大きく回します。

**♪ 春のうららの** 片足を1歩前へ踏み出し、両腕を斜め上にのびやかに広げます。※逆も同様に。

**♪ 隅田川** 片足を前と横につま先タッチ。 ※逆も同様に。

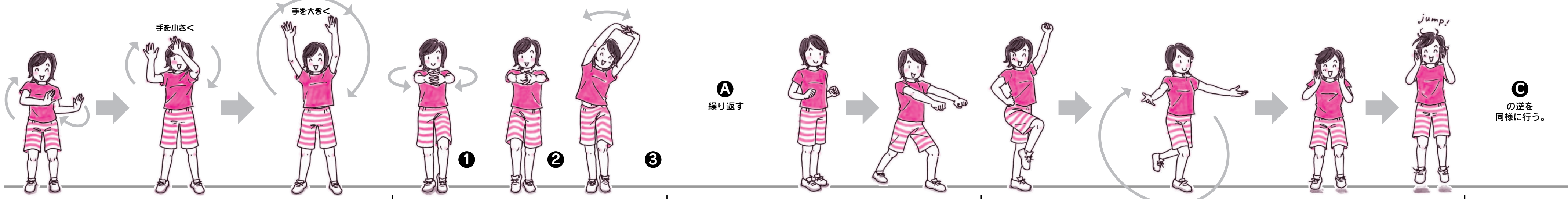
**♪ のぼりくだりの** 膝を軽く曲げて両手で膝をタッチ。膝を伸ばして指先で肩をさわります。頭の上で元氣よく、2回手をたたきます。

**♪ 船人が** 横へ1歩大きく踏み出して腰をおろします。 ※逆も同様に。

**♪ 權のしづくも** しっかりと肩を回しながら、足を横へ出してそろえます。 ※逆も同様に。

**♪ 花と散る** ウエストから大きくからだをひねります。

① → ② → ③ → ② → ① → ④ の順で行いましょう。



**♪ ながめを何にたとふべき** 横へ2歩移動し、もとの位置へ2歩で戻る。腕は、1歩目は小さく、2歩目は大きく回します。

**♪ 間奏** 足踏みをしなが、胸の前で手を組みます。手のひらを、返す→戻す→返す。左右にゆれながら上に伸び上がっていきます。

**♪ 見ずやあけぼの露浴びて** 斜め前に1歩大きく踏み出して、舟をこぎます。→正面へ。 ※斜めから逆も同様に。

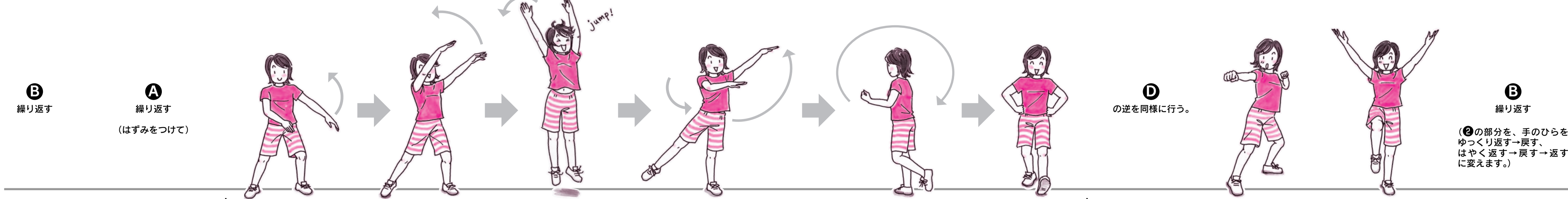
**♪ われにもの言ふ櫻木を** ももを4回上げながら斜め前へ進みます。腕は元氣よく真上へ伸ばします。

**♪ 見ずやたくれ手をのべて** 腕を広げながら(6歩で)歩いて回ります。

**♪ われさしまねく青柳を** 手をたたきながらジャンプを2回。

A 繰り返す

C の逆を同様に進行。



**♪ 間奏** 繰り返す

**♪ 錦おりなす長堤に** 軽やかに少しはずみをつけます。

**♪ くるれば** 横へ移動しながらジャンプする。腕は大きく回します。

**♪ のぼる** 横に移動しながら回ります。(横への移動だけでもOK)

**♪ おぼろ月** 交互にかかとタッチを4回。

**♪ げに一刻も千金の** の逆を同様に進行。

**♪ ながめを何に** 片足を後ろに大きく踏み出し、弓を引きます。 ※逆も同様に。

**♪ たとふべき** 後ろに引いていた足の膝を持ち上げてバランス。

B 繰り返す (はずみをつけて)

(Bの部分、手のひらをゆっくり返す→戻す、はやく返す→戻す→返すに変えます。)