

# すみだ花体操

## つつじ編

### 「すみだ花体操～つつじ編～の特徴」

つつじ編は、前半はゆったりとした動作で、ほくす運動が中心です。後半は、下肢を主に使うバランス運動です。気持ちよくからだを動かしましょう。

### 「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 「つつじ編」を覚えたら、「さくら編」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  
 櫂のしづくも花と散る  
 ながめを何にたとふべき  
 見ずやあけぼの露浴びて  
 われにも言ふ櫻木を  
 見ずや夕ぐれ手をのべて  
 われさしまねく青柳を

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 ゆっくりとした動作で屈伸しながら片手ずつ回します。

深呼吸。両手を横から上げておろします。

♪ 春のうらら、の 交互にゆっくり肩回し。前から後ろへ。

♪ 隅田川 膝をゆるめて両手を前、後ろ、前、後ろ。(背中と胸のストレッチ)

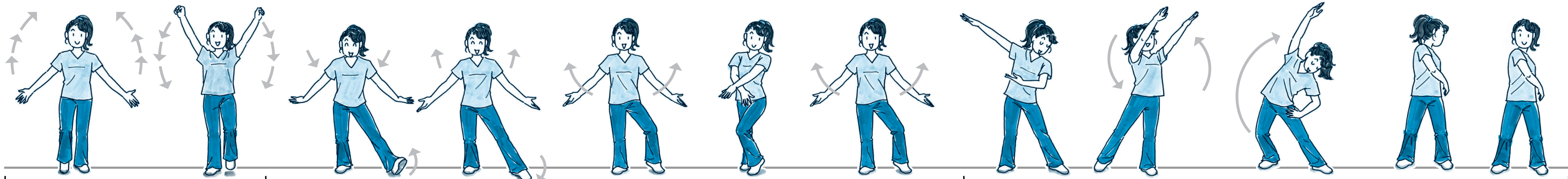
♪ のぼりくだりの 足を前に踏み出し両手横開き。※逆も同様に。

♪ 船人が うでを8の字に回します。膝をやわらかく使って、上体を動かします。

♪ 櫂のしづくも花と散る 足を前に踏み出し両手を伸びやかに上げます。※逆も同様に。

♪ ながめを何にたとふべき

♪ たとふべき



♪ 間奏

♪ 見ずやあけぼの露浴びて 足踏みしながら、両手は花火のようにグーパーをくり返し、ゆっくり上げておろします。

♪ われにも言ふ櫻木を 足首の運動。かかと・つま先・かかとを床につけ、うでは肩から動かします。※逆も同様に。

♪ 見ずや 股関節の運動。膝を外・中・外に動かして、両手は指揮者のように動かします。※逆も同様に。

♪ タぐれ 両手を大きく回し、横へ2歩移動。

♪ 手をのべ 片手を上げて体側のストレッチ。もう一方の手はももに置き、体を支えます。

♪ て 上体ひねりを早く3回。



♪ われさしまねく青柳を 逆の動作を繰り返す。

♪ 間奏

♪ 錦おりなす 舟をこくように足を斜め前に踏み出す動作を左右1回ずつ行います。

♪ 長堤に 足を横に出してそろえ、片手ずつ手のひらをヒラヒラとおろします。(花びらが散る様子を表現)

♪ くるればのぼるおぼろ月 おみこしを担いでいるように。前へ歩いて4歩目に膝を上げる。後へ下がりがり4歩目に膝を上げる。※逆も同様に。

♪ げに一刻も千金の

♪ ながめを何にたとふべき 足を斜め前に踏み込みバランス運動。(後ろ足を上げてOK) ※逆も同様に。

深呼吸。両手を横から大きく上げて息を吸います。

息を吐きながら両手を下げて両足を閉じます。

深呼吸。うでを中から外へ大きく回します。