




# 健康音頭

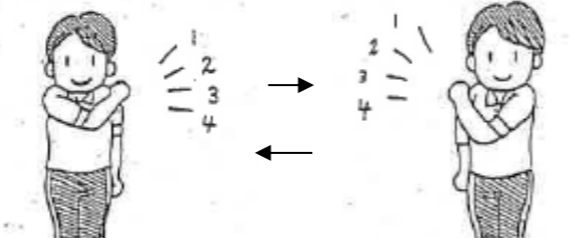
作詞:大分市保健所職員 作曲:栗林 しげる  
振り付け:大分市保健所職員 監修:筑紫 里由貴

①  →  → 

(前奏)

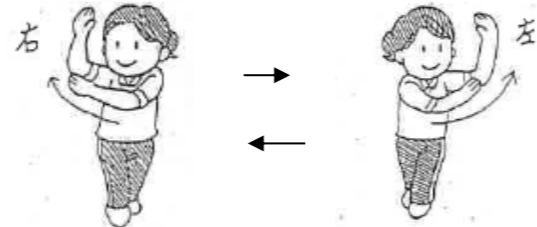
① 12拍間踵上げで拍子を取り、パパンがパンと拍手  
両腕を腰の位置で振りながら右方向に2ステップ進み、1回拍手  
同じように左方向に2ステップと拍手、前方向に2ステップと拍手  
後ろに下がるように元の位置に戻る(拍手なし) \*

いくつになって 右手で左肩を叩く(4回)  
も～ 左手で右肩を叩く(4回)  
② 気は若 右手で左肩を叩く(4回)  
く～ 左手で右肩を叩く(4回)

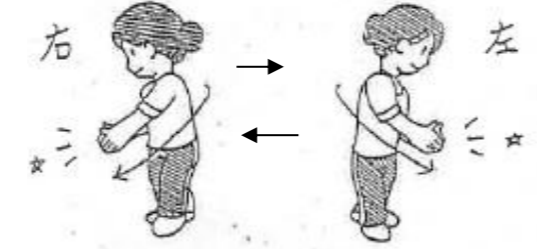


19 右  
20を 左  
③ わす 右  
れな 左


③ 右足から前に4歩進みながら、前に出した足と同じ側の手は顔の位置にかざし、肘の位置に反対の手の甲をもってくる



い～ ④ 右足から4歩後ろに下がりながら、後ろに下げた足と同じ方向に体をひねり腰の位置で拍手していく(4回拍手することになる)



てき → どな → うん → どう

⑤ 






⑤ 屈伸(2拍間)し、右方向にバンザイをしながら伸び上がる。屈伸し、同じように左方向にバンザイ

きん → りよく → アッ → プ～

⑤の動作と同じ


元気な身体 → を → つくり → ま → す～

右前方に2ステップ → 左足を高く上げる → 左前方に2ステップ → 右足を高く上げる → 足踏みしながら後ろに下がるように元の位置へ戻る

 →  →  →  → 



健康づくりは 健康づくりは

⑦ 太腿を高く上げ、両手を大きく振り、その場でウォーキング<大きく8歩>




幸せ → づくり

⑧ ⑧手を交差させながら、膝を曲げて前屈し 両手を大きく広げ、深呼吸する

 → 

(1～2番の間奏)  
パパンがパンと拍手 → 両肩上げ下げを4回 → ①の\*の動作～

⑨ 

(2～3番の間奏) ⑨と同じ

(3～4番の間奏) パパンがパンと拍手1回し、①の\*の動作へ(⑨の両肩上げはしない)

(後奏) パパンがパンと拍手3回 + 拍手1回