

健康音頭

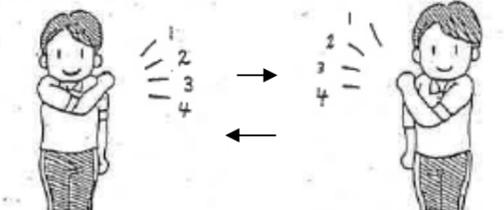
作詞:大分市保健所職員 作曲:栗林 しげる
振り付け:大分市保健所職員 監修:筑紫 里由貴

①  →  → 

(前奏)

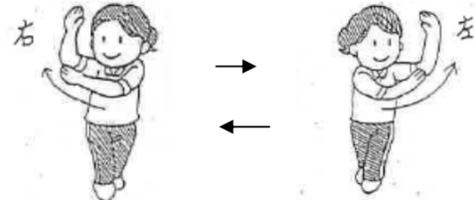
① 12拍間踵上げで拍子を取り、パパンがパンと拍手
両腕を腰の位置で振りながら右方向に2ステップ進み、1回拍手
同じように左方向に2ステップと拍手、前方向に2ステップと拍手
後ろに下がるように元の位置に戻る(拍手なし) *

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)

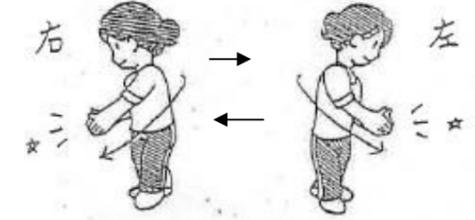


③ 19 右 }
20を 左 }
わす 右 }
れな 左 }

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