

財団法人石狩市体育協会創立50周年記念タオル体操



山田 泰子

体操考案 山田 泰子 氏

アメリカスポーツ医学会 (ACSM) ヘルスフィットネスインストラクター (HFI)
(社) 日本フィットネス協会エアロビックダンスエクササイズインストラクター
エアロビックダンスエクササイズエグザミネーター
エアロビックエクササイズディレクター 他

音楽提供 石狩青年会議所 「いしかりお茶漬け音頭」

前奏

片膝を立て、しゃがむ。(準備)

左手にタオルを持ち、頭の上で大きく
回す。(1回)

右手に持ち替え同様に回す。(1回)



立ち上がって、準備。(基本姿勢)



『あつソレ〜』の音を合図に、

胸の前で手拍子2回、両手を開き、右斜め頭上へ左手を
突き出し、体側を伸ばす。



胸の前で手拍子2回、両手を開き、左斜め頭上へ右手を
突き出し、体側を伸ばす。



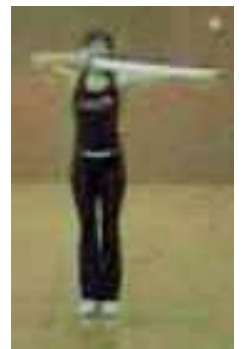
前奏

胸の前で両手を開き、左右に上体をひねる。

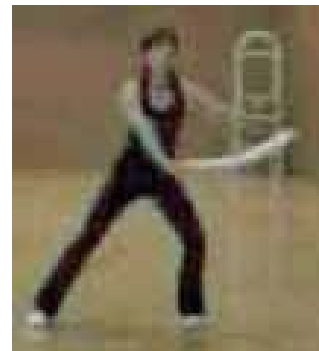


基本姿勢から、左足を横に開きながら沈み込み、両手を下から大きく正面で回す。

(1回)



右足を横に開きながら沈み込み、両手を下から大きく正面で回す。(1回)



両手を開いたまま、胸の前で、

右・左・右に動かす。

(仔・ニ・サ)



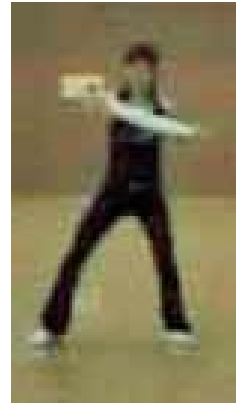
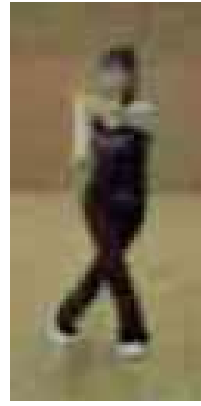
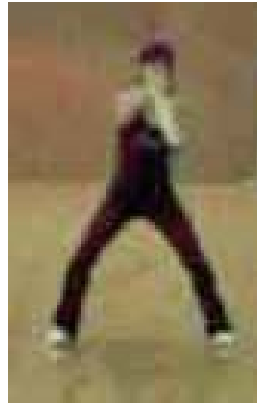
唄『石狩においで～』

左足を横に開き、**左手**を前に突き出す。

右足を左足の後ろからクロスし、**右手**を前に突き出す。

左足を横に開き、**左手**を前に突き出す。

右太ももを上げ、両手を胸の前で広げる。
(左足で片足立ち)



唄『美味しいものがありまして』

右足を後ろへタッチしながら、両手を前へ突き出す。(繰り返し、2回)



唄『家族みんなでおいで～お茶漬けもあるよ～』

右足かかとを前にタッチしたまま、タオルを右脚の太ももの付け根から足首に向かってなでるように動かし、胸の前に引き戻す。(繰り返し、4回)



唄『石狩がとっても好きで～』

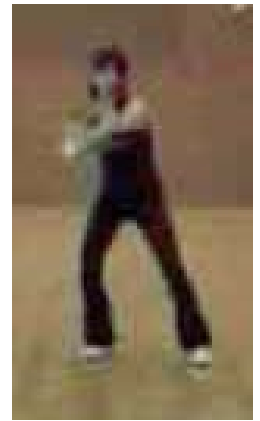
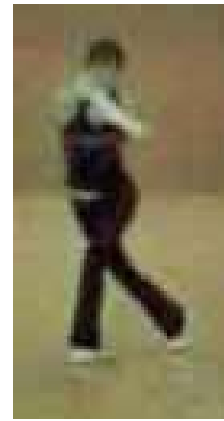
右足を横に開き、**右手**を前に突き出す。

左足を右足の後ろからクロスし、**左手**を前に突き出す。

右足を横に開き、**右手**を前に突き出す。

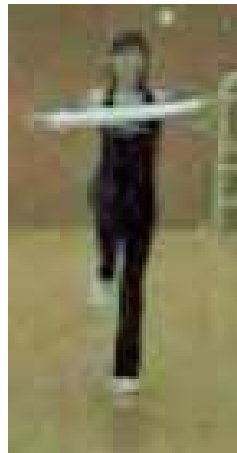
左太ももを上げ、両手を胸の前で広げる。

(右足で片足立ち)



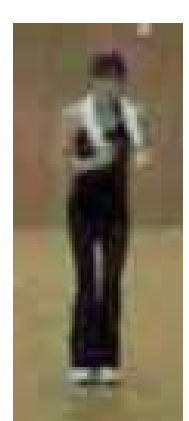
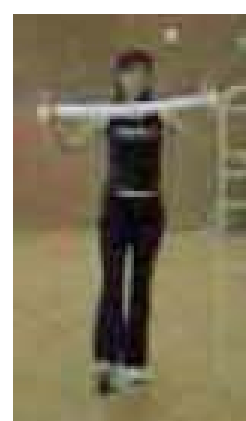
唄『旨さまるごと寄ってくる。』

左足を後ろへタッチしながら、両手を前へ突き出す。(繰り返し、2回)



唄『ほら 鮭 タコ 米 宝の山だ皆まとめて頂きます。』

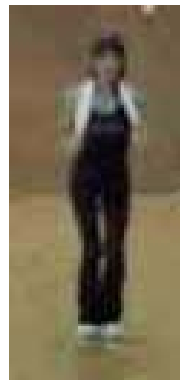
左足かかとを前にタッチしたまま、タオルを左脚を太ももの付け根から足首に向かってなでるように動かし、胸の前に引き戻す。(繰り返し、4回)
最後は、タオルを首に掛ける。



唄『一口すすればふるさとが〜』

左足からVステップ。

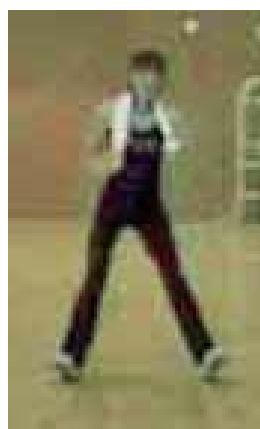
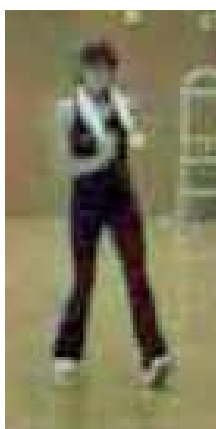
その場で軽く膝の屈伸。(2回)



唄『口の中はまるで海。』

右足からVステップ。

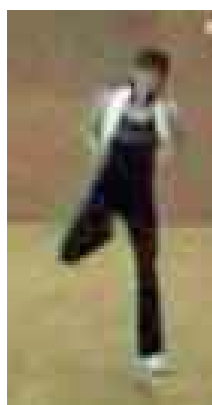
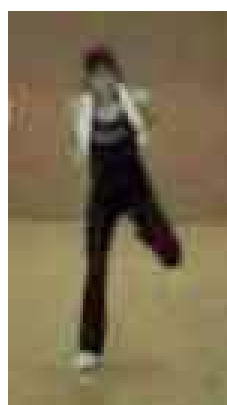
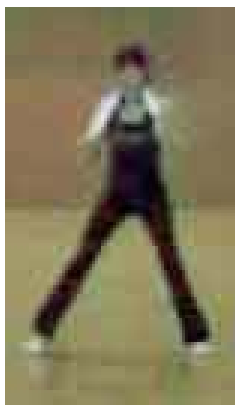
その場で軽く膝の屈伸。(2回)



唄『あ〜二口すすればやみつきだ〜三口食べれば幸せだ〜』

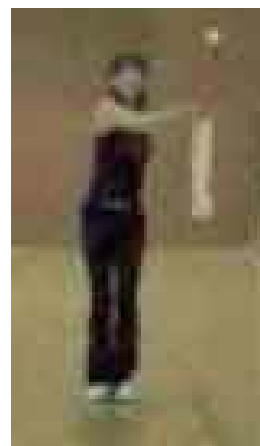
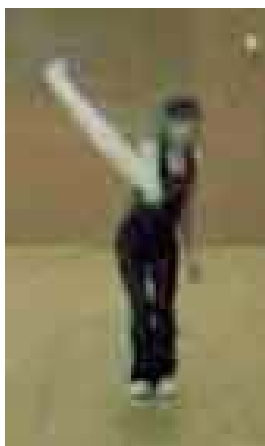
左足を横に開きながら、右足かかと上げ。
右足を肩幅より広めに降ろし、左足かかと上げ。

(繰り返し、8回。)



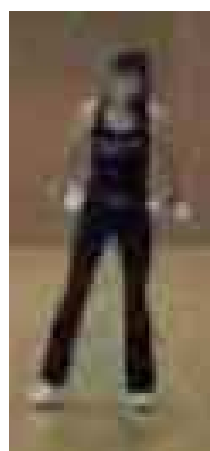
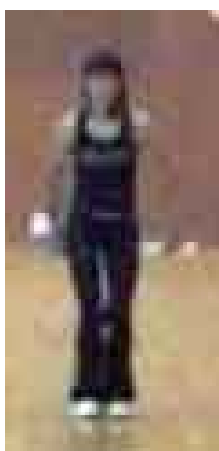
唄『しょうこりもなくやりました～噂を信じて行きました～』

左手にタオルを持って、八の字を描くように、タオルを回す。(2回)
背側でタオルを右手に持ち替え、同じように、2回タオルを回す。

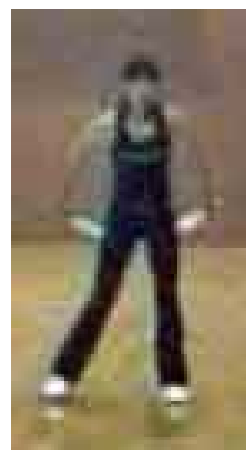


唄『これがおいらのOMOIYARI』

背側でタオルを両手で持ち、両手を上下しながら、左に2回サイドステップ。



両手を上下しながら、右に2回サイドステップ。



唄『あ～びっくりこいた～』

両手に持ったタオルを離さないように足を通して、桶で肩にお湯をかけるようにタオルをかける。

