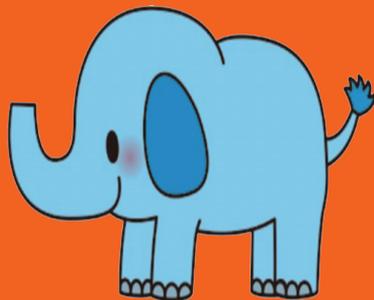


Asahikawa

ちびっこ

300体操



旭川市スポーツ推進委員会

ナレーション

みなさんこんにちはー
Asahikawa ちびっこ
Zoo 体操はじまるよー

はじめは
「ゾウ」になるぞー

はなをふって
ぶーらんぶーらん

はなをのばして
ぱおーんぱおーん

てをかえて
ぶーらんぶーらん
ぶーらんぶーらん

ぱおーんぱおーん



次は「ペンギン」の
お散歩だよー

つま先だよ

かかとだよ



動作ポイント

各自、おもいおもいに、リズムに合わせて
スイング、ステップなどで、楽しく

8秒×1回 手は腰 膝の屈伸

8秒×4回



① 左手は肩の高さ・右手は腰に、
左足を横に開き
左手を大きく振り子のように
左右に振る

② 右手はそのまま右足を1歩前に
踏み出すと同時に
左手を後と前と振る

③ ①の手と足を替え、繰り返す。

④ ②の手と足を替え、繰り返す。



8秒×1回 手は腰 膝の屈伸

8秒×4回

リズムに合わせてつま先で
ヨチヨチ歩き



同じリズムでかかとでヨタヨタ。
後方に下がってもその場でもOK

ナレーション

動作ポイント

次は首の長い
「キリン」だよ

8秒×1回

手は腰 膝の屈伸

えさを
さがして
キョロキョロ
キョロキョロ
キョロキョロキョロ

えさを
さがして

キョロキョロ
キョロキョロ
キョロキョロキョロ

みずを
さがして
ごっくんごっくん

あーおいしい
みずを
さがして



ごっくんごっくん
あーおいしい

8秒×4回



- ① 1,2 両手を左上へ身体ねじりキョロ
3,4 右上へ身体ねじりキョロ
5,6,7,8 手首をキョロ×2
させながら左まわり

- ② 1,2 右上へ身体ねじりキョロ
3,4 左上へ身体ねじりキョロ
5,6,7,8 手首をキョロ×2
させながら右まわり



- ③ 1,2 左上へ身体ねじりキョロ
3,4 右上へ身体ねじりキョロ
- ④ 5,6 図のように前屈



- ⑤ 7,8 図のように手で水をすくい
飲むイメージで反り返る
- ⑥ 左右を替えて③～⑤を繰り返す

ナレーション

動作ポイント

ちいさくなってー
おおきな「ふうせん」
になろう

ちいさくなってー
おおきくおおきく
おおきく



8秒×2回

すぐ動作に移ります。

① 1, 2, 3, 4 小さくなって

② 5, 6, 7, 8

風船を膨らませ飛ばすイメージで

もう一度繰り返し(呼吸を整えます)



次はぴよんぴよん
「ウサギ」だよ

8秒×1回

手は腰 膝の屈伸

ぴよんぴよん
ぴよんぴよんぴよん
(4回繰り返し)



8秒×4回

両手は耳あるいは前足のそれぞれの
イメージでリズムに合わせ
両足跳びを繰り返す



※自由に動き回るので
ぶつからないように、気をつけて。

ネコとネズミの
追いかっこだ

8秒×1回

手は腰 早いテンポで浅く膝の屈伸

まてまてー
にげろにげろー
まてまてー
にげろにげろー



8秒×4回

ネコがネズミを追いかけるイメージ
まてまて〜にげろにげろ〜など
呼びながら楽しく走り回る
※危険防止から同じ方向へ進むこと

ナレーション

さあいよいよ
「ゴリラ」だぞ～

ドッシン
ドッシン
ドコドコドン

ドッシン
ドッシン
ドコドコドン

ドッシンドッシン
ウホホホホ

ドッシンドッシン
ウホホホホ



羽を広げて
とじまーす

羽を広げて
とじまーす



Asahikawa ちびっこ
Zoo 体操
楽しかったかなー
バイバーイまたねー

動作ポイント

8秒×1回

手は腰 深く膝の屈伸

8秒×4回

ゴリラの力強さを表現するように
大きな動きで相撲のしこを踏むように



① 1,2 左足
3,4 右足



② 5,6,7,8
胸をドラミング（ドコドコドン）

③ 左右を替えて①,②を繰り返す

④ ①を繰り返す



⑤ 5,6,7,8
少し前屈みで両肘を張ったまま
左右に振る（ウホホホホ）

⑥ 左右を替えて④,⑤を繰り返す

8秒×2回

クジャクをイメージして深呼吸



① 息を吸いながら、
頭上で手の甲を合わせ

② 息を吐きながら体側へ降ろす
もう一度繰り返す

おもいおもいに、リズムに合わせて体を動かし
バイバーイ



Asahikawa ちびっこ Zoo 体操



- ・ Asahikawa Zoo 体操の普及活動から、子ども向け体操の必要性を感じ、楽しい動きのある体操を創作することになりました。
- ・ 2019年にちびっこ Zoo 体操制作のプロジェクトを立ち上げ、楽しくリズムカルな動きになるよう工夫しました。
- ・ 音楽はピアノ教室講師の「高城恵真」氏にオリジナルのピアノ伴奏で作曲していただきました。
- ・ 子どもが楽しく動けることを基本にナレーションで次の登場動物を示し、わかりやすい工夫をしました。

／ 詳細は動画をチェック ／



監修：旭川市スポーツ推進委員会

発行：旭川市観光スポーツ交流部スポーツ課