

きつみん体操 第2

さくし こつの れいじ
作詩:河野礼治
さつきよく みんよう せんろ つづ
作曲:アメリカ民謡(線路は続くよ)

① 腕のちからつけて 力こぶ
我がごと 丸ごと 支えあい
みんなで すてきなまちづくり
杵築 山香 大田 元気で生きる
〈間奏: パパパパパー…〉

② 肩のちからつけてお米を持とう
ふっくらおいしい山香米
杵築どんと丼 はも料理
三食食べれば身体も元気
〈間奏: タタタター…〉

③ 体をまっすぐに 肩 腕 伸ばそう
手のひら動かして 頭の体操
背筋も伸ばして猫背を予防
元気に 探そう カブトガニ
〈間奏: カカカカー…〉

④ 膝曲げ 踵上げ 前後に移動
バランスきたえて 杵築を歩く
杵築お城まつり ふるさと祭り
横岳公園 鹿見にいこう
〈間奏: ララララー…〉

⑤ からだを真っ直ぐに 横移動
浜辺を歩けば 脚 腰 元気
狩宿 住吉 奈多海岸
杵築茶飲みながら水分補給
〈間奏: パタパター、タパタパー…〉

⑥ 両手を伸ばして 立ち上がろう
おじぎをしながらゆっくり座ろう
やまがさんざん
山香三山 うどの滝
体力鍛えてピンコロ目指す
〈間奏: カラカラカー、ラカラカー…〉

⑦ 胸の前を伸ばし 巻き肩予防
背中も伸ばして反り腰防ぐ
呼吸も併せて 息切れ防ぐ
みんなが集まり楽しく生きる
〈間奏: パタカラ、パタカラ、パタカラ…〉

少しきついよ
みんながんばろう

