

# 信濃の国 上田 健幸体操 ～体カアップ編～

(前奏)

(曲に合わせリズムをとる)

唄 ①上田の里は

②清らかな

動きの流れ



解説 前奏は様々なストレッチや動きを行いカラダをほぐす。太鼓の音に合わせて、かかとでリズムをとり、曲に合わせて手を叩きながら膝でリズムをとる。

動き カラダは左向き、右腕を左斜め上に挙げ右足を後ろへ引く。動きを止めずに正面へ戻し、反対も同様に行う。

右足・右腕を横に広げながら、軽く両膝を曲げ踏み込む。肘を上げたまま腕を曲げ、右足を閉じる。左右同じ動作で実施する。

唄 ③依田川(よだがわ)、浦野(うらの)に、神川(かながわ)と

千曲(ちくま)にそそぐ名流で

④カジカが遊んで鮎(あゆ)踊る



右足を広げながら両腕を横に伸ばし。続けて右足を上げながら両腕を挙げ、脇を絞めながら「右」「左」「右」の順でリズムに合わせて足踏みを行う。

左右同様。足踏みは「左」「右」「左」の順でリズムに合わせて行う。

カラダを左に向きながら右足を正面に踏み込み、右腕を前方へ伸ばす。

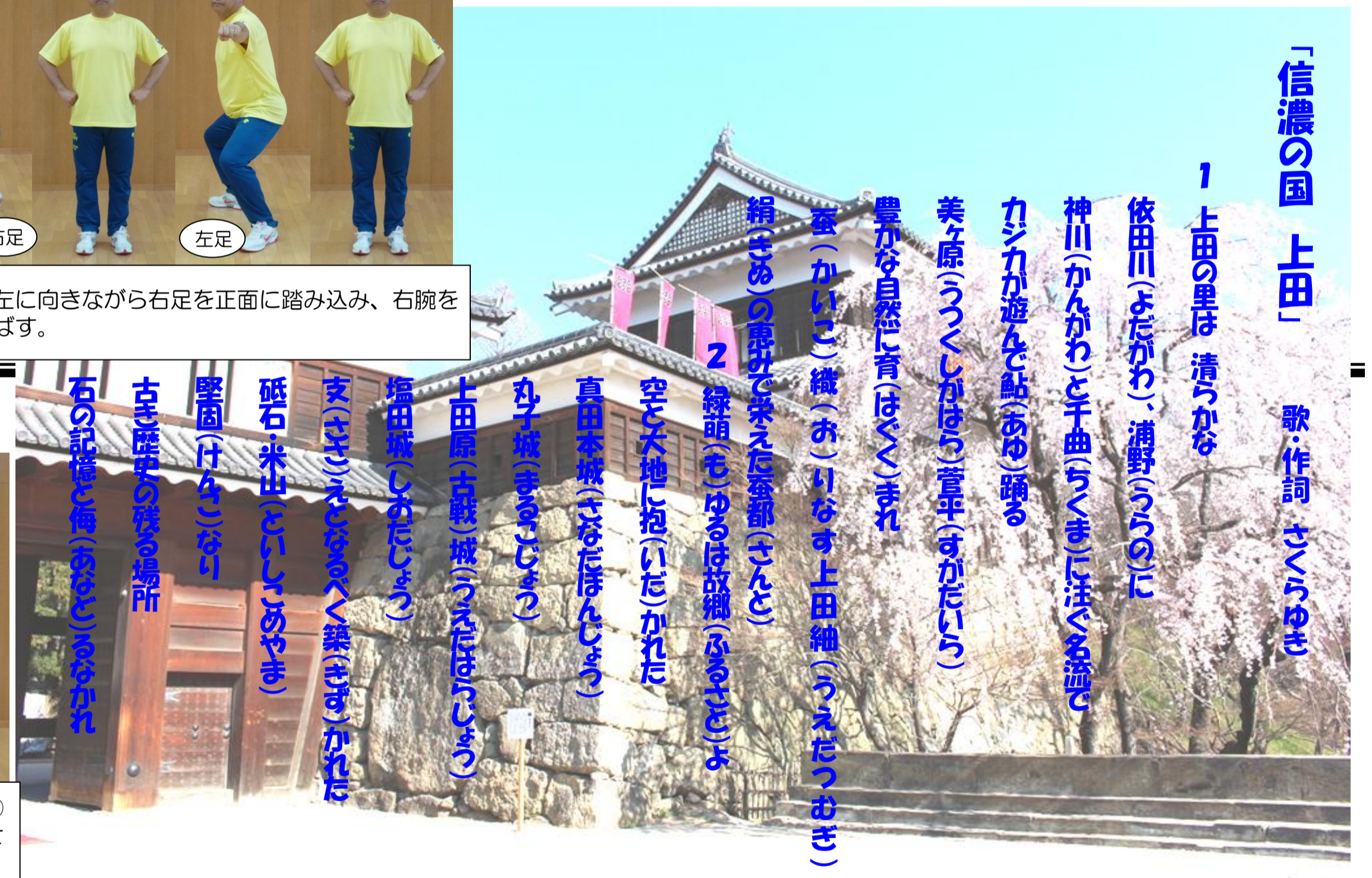
唄 ⑤美ヶ原(うつくしがはら)

菅平(すがだいら)



足の動き①右足斜め前、②左足を右足の後ろ、③右足を開き両膝を曲げる、④膝を伸ばし右足で片足立ち、左足は横へ上げる。手の動きは足の動きに合わせて①「頭」②「肩」③「合掌」④「右斜めに伸ばす」

足の動き①左足斜め前、②右足を左足の後ろ、③左足を開き両膝を曲げる、④膝を伸ばし左足で片足立ち、右足は横へ上げる。手の動きは足の動きに合わせて①「頭」②「肩」③「合掌」④「左斜めに伸ばす」

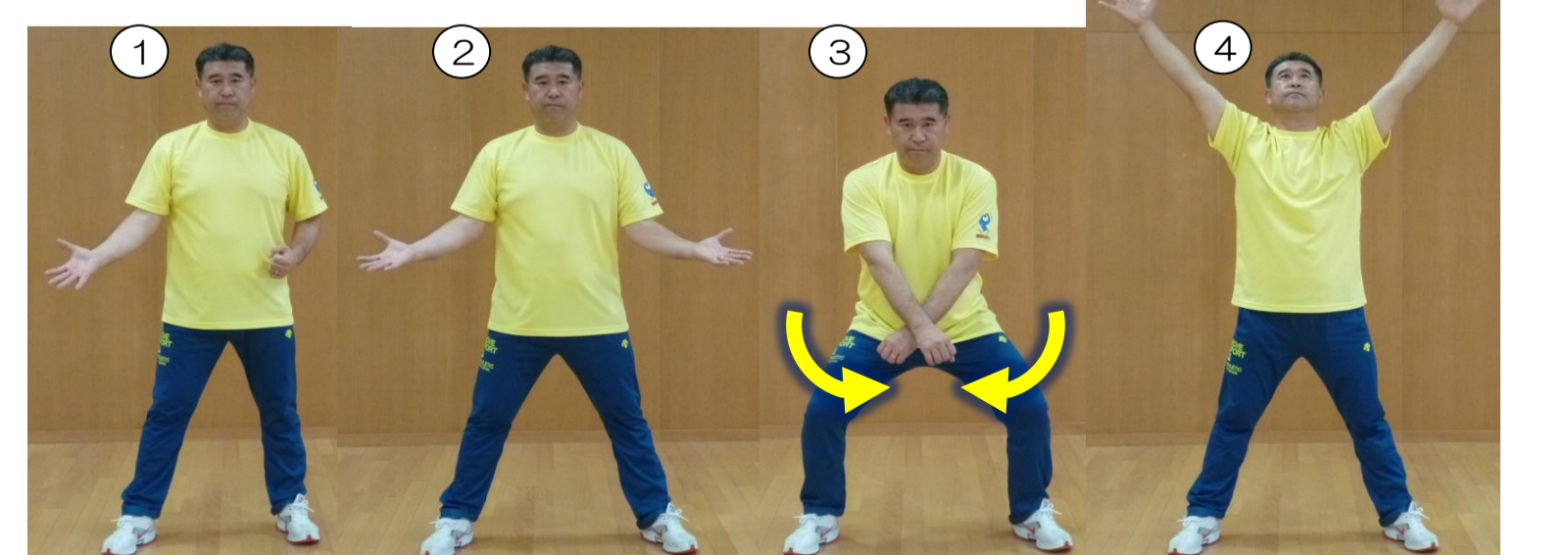
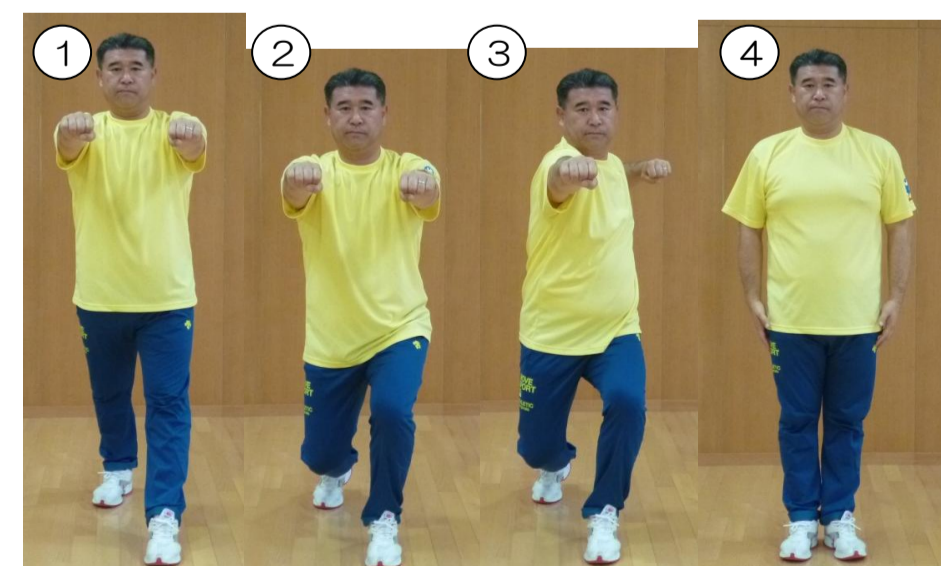


唄 ⑥豊かな自然に育(はぐく)まれ

蚕(かいこ)織(お)りなす上田紬(うだつむぎ)

⑦絹(きぬ)の恵みで

栄えた蚕都(さんと)



①両手を前に伸ばしながら右足を一步前に出す。②両膝を曲げ真下に下げる。③姿勢を維持したまま右肘を引き腰をひねる。

①両手を前に伸ばしながら左足を一步前に出す。②両膝を曲げ真下に下げる。③姿勢を維持したまま左肘を引き腰をひねる。

右足から横にステップしながら、矢印の通り下から両手で円を描く。左足は右足後ろへ移動。左足も同様にステップしながら両手で円を描く。

①右手・右足を一步横へ上げ、②で左手・左足を広げる。③広げた両手を内側から回し、④で深呼吸しながら両手を広げる。