



「幸せなら手をたたこう」の替え歌で体を動かして、筋力、持久力、認知力アップ

|   |                 |                             |                    |                 |                             |                    |      |       |                 |   |                 |                             |
|---|-----------------|-----------------------------|--------------------|-----------------|-----------------------------|--------------------|------|-------|-----------------|---|-----------------|-----------------------------|
| 1 | さあはじめに手をたたこう    | とん とん                       | さあはじめに手をたたこう       | とん とん           | しあわせが                       | からだに               | あふれ  | とる    | ほらはじめに手をたたこう    | とん とん                                   |                 |                             |
|   | 元気に手をふいて足踏み<br> | 足踏み<br>つづけ<br>る人は、<br>やってみて | 2回<br>手をた<br>たきます。 | 元気に手をふいて足踏み<br> | 足踏み<br>つづけ<br>る人は、<br>やってみて | 2回<br>手をた<br>たきます。 | 手は下に | 手モクロス | 手は肩             | 手は上                                     | 元気に手をふいて足踏み<br> | 足踏み<br>つづけ<br>る人は、<br>やってみて |
| 2 | さあぴしゃっと手を前に     | ← ぱー                        | さあぴしゃっと手を前に        | ← ぱー            | しあわせが                       | からだに               | あふれ  | とる    | ほら肩を伸ばしんしゃい     | ← ぱー                                    |                 |                             |
|   | 元気に手をふいて足踏み<br> | 手は前でク                       | 手は前でパー             | 元気に手をふいて足踏み<br> | 手は前でク                       | 手は前でパー             | 手は下に | 手モクロス | 手は肩             | 手は上                                     | 元気に手をふいて足踏み<br> | 手は前でク                       |
| 3 | さあのびのび手を上に      | ← ぱー                        | さあのびのび手を上に         | ← ぱー            | しあわせが                       | からだに               | あふれ  | とる    | ほら背筋が伸びとるばい     | ← ぱー                                    |                 |                             |
|   | 元気に手をふいて足踏み<br> | グ                           | パー                 | 元気に手をふいて足踏み<br> | グ                           | パー                 | 手は下に | 手モクロス | 手は肩             | 手は上                                     | 元気に手をふいて足踏み<br> | グ                           |
| 4 | さあしかつとひざ曲げよう    | とん とん                       | さあしかつとひざ曲げよう       | とん とん           | しあわせが                       | からだに               | あふれ  | とる    | ほら脚がつよおなる       | とん とん                                   |                 |                             |
|   | 元気に手をふいて足踏み<br> | ひざまげて                       | のびます               | 元気に手をふいて足踏み<br> | ひざまげて                       | のびます               | 手は下に | 手モクロス | 手は肩             | 手は上                                     | 元気に手をふいて足踏み<br> | ひざまげて                       |
| 5 | さあ右足ひざタッチ       | とん とん                       | さあ左足ひざタッチ          | とん とん           | しあわせが                       | からだに               | あふれ  | とる    | ほら転ぼんごとしましよ     | とん とん                                   |                 |                             |
|   | 元気に手をふいて足踏み<br> | 右足タッチ                       | おろします。             | 元気に手をふいて足踏み<br> | 左足タッチ                       | おろします。             | 手は下に | 手モクロス | 手は肩             | 手は上                                     | 元気に手をふいて足踏み<br> | 右足タッチ                       |
| 6 | さあ無理せんでかかと上げよう  | とん とん                       | さあ無理せんでかかと上げよう     | とん とん           | しあわせが                       | からだに               | あふれ  | とる    | ほらむくみが取れるげな     | とん とん                                   |                 |                             |
|   | 元気に手をふいて足踏み<br> | かかとを<br>上にあげお               | おろします              | 元気に手をふいて足踏み<br> | かかとを<br>上にあげお               | おろします              | 手は下に | 手モクロス | 手は肩             | 手は上                                     | 元気に手をふいて足踏み<br> | かかとを<br>上にあげお               |
| 7 | さあ楽しく笑いんしゃい     | にっこり                        | さあ楽しく笑いんしゃい        | にっこり            | しあわせが                       | こがしに               | あふれる | ばい    | ほらみんなで笑いんしゃい    | にっこり                                    |                 |                             |
|   | 元気に手をふいて足踏み<br> | にっ<br>にっ<br>いいが<br>あしてね。    | 元気に手をふいて足踏み<br>    | やっは<br>はっは      | 手は下に                        | 手モクロス              | 手は肩  | 手は上   | 元気に手をふいて足踏み<br> | ふふふふ<br>たのしいこと<br>思い出して<br>わらって<br>みて…… |                 |                             |

歌いながらゆっくり体操しましょう。足踏みができるところは、止めずにやると1番から7番までで190~200歩になります。歌って、足踏みして、手を動かす、頭と体を使う、とっても健康になる体操です。