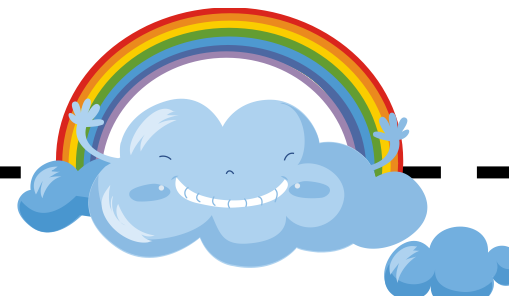


京田辺とんちリズム体操

京田辺市 Kyotanabe City



①※1 (いち・に・さんで にーに・さん さん・に・さんで) あーいうえお

※1 かーきくけこ



拍手1回



拍手2回

足踏み繰り返し

腕を振りながら足はステップします。スムーズに歩いているように見えるように。



リズムに合わせて足踏みしましょう！

リズムに合わせて踊るよ

※2 (タン・タン・タ・タ・タータ・タン・タン)

ゆかいにおどけて踊るよ ※2



膝を伸ばす筋肉（太ももの前面の筋肉）のトレーニングになります。



拍手1回

拍手1回

拍手1回

拍手2回

太ももから手のひらと叩く場所やリズムが変わります。

繰り返し

※3 (ぱたぱたぱたぱた ぱたから ぱたから)元氣だして タタタン・タン ※3 声出して タタタン・タン



×4



×4



×2



拍手1回

身体のひねりと手首の運動になります。声に出して歌うことで口腔機能の改善など、構音・発音に関わる部分のトレーニングになります。

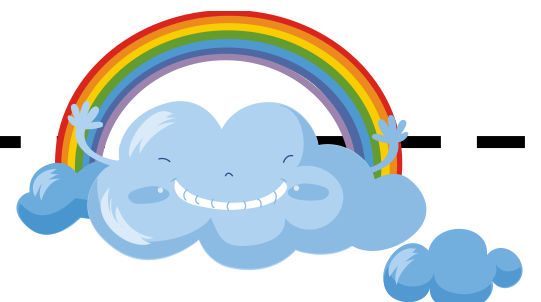
鳥になったようなつもりで動き、「ぱたぱた」と言いましょう！

肩のひねりと肘の屈伸の運動です。

カゴぶを作るイメージで！

身体を前へ倒し、お腹・腰回りの運動をします。





※1 たーちつと

腕を振りながら足はステップします。スムーズに歩いているように見えるように。



②※1 (いち・に・さんで にーに・さん さん・に・さんで) さーしすせそ



拍手1回



拍手2回

足踏み繰り返し



リズムに合わせて足踏みしましょう！

はずむ気持ちを踏みしめ

※2 (タン・タン・タ・タ・タータ・タン・タン)

笑顔で歩けよ進めよ ※2



拍手1回

拍手1回

拍手1回

拍手2回

繰り返し



太ももから手のひらと叩く時はリズムを感じましょう。

※3 (ぱたぱたぱたぱた ぱたから ぱたから) 元気だして タタタン・タン ※3 声出して タタタン・タン



×4



×4



×2



拍手1回



身体のひねりと手首の運動になります。声に出して歌うことで口腔機能の改善など、構音・発音に関わる部分のトレーニングになります。

鳥になったようなつもりではたぱたと言いましょ！



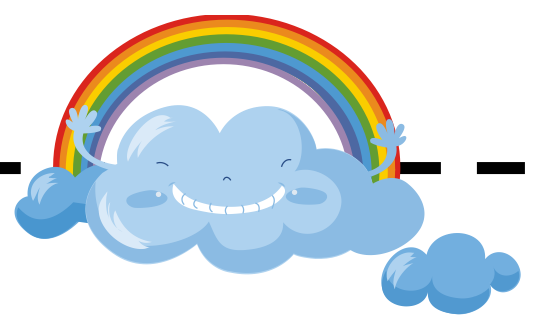
肩のひねりと肘の屈伸の運動です。

カゴぶを作るイメージで！



身体を前へ倒し、お腹・腰回りの運動をします。





③ ※ 1 (いち・に・さんで にーに・さん さん・に・さんで) なーにぬねの

※ 1 はーひふへほ



拍手1回



拍手2回

足踏み繰り返し

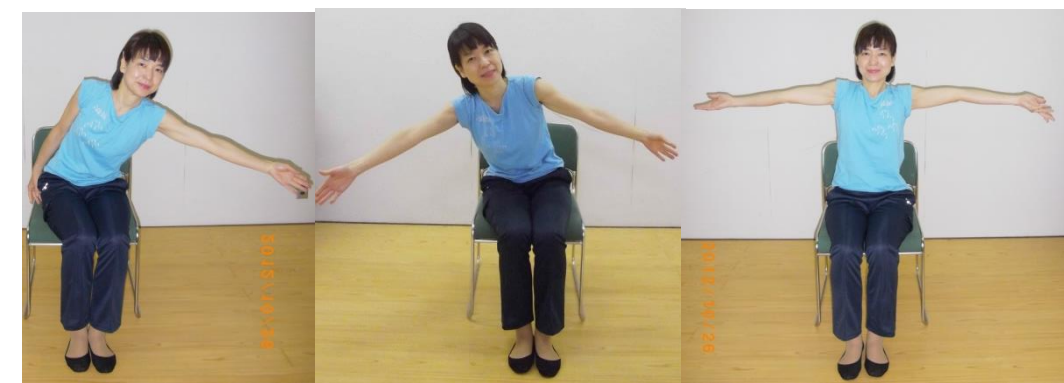
腕を振りながら足はステップします。スムーズに歩いているように見えるように。



リズムに合わせて足踏みしましょう！



あなたも私も仲間よ たん・たん・た・た・たーた・たん・たん つなぐ絆の温もり たん・たん・た・た・たーた・たん・たん



前後に腕を振る。

楽しく身体を揺らしましょう！

手をつなぎ、左右に揺れます。



※ 3 (ぱたぱたぱたぱた ぱたから ぱたから) 元気だして たたたん・たん ※ 3 声出して たたたん・たん



× 4



× 4



× 2



拍手1回

身体のひねりと手首の運動になります。声に出して歌うことで口腔機能の改善など、構音・発音に関わる部分のトレーニングになります。

肩のひねりと肘の屈伸の運動です。

身体を前へ倒し、お腹・腰回りの運動をします。

鳥になったようなつもりではたぱたと言いましょ！

かこぶを作るイメージで！



京田辺とんちリズム体操

作詞・作曲：京田辺市地域包括支援センター 編曲：MTQ

Chorus 1

Chords: E, F#7, B7, E

Voice: (1~3) 1 2 3 で 2 - - 2 3 3 2 3 であ - いう え お
さ - し す せ そ
な - に め ね の

Chorus 2

Chords: E, F#7, B7, E

Voice: 1 2 3 で 2 - - 2 3 3 2 3 にか - き く け こ
た - ち つ と
は - ひ ふ へ ほ

Verse 1

Chords: E, A, E, F#m7, F#7, B7

Voice: リ ズ ム に あ - わ せ て お ど る よ タ ン タ ン タ タ タ - タ タ ン タ ン
は ず む き も - ち を - ふ み し め
あ な た も わ - た し も な か ま よ

Verse 2

Chords: E, A, E, F#m7, B7, E

Voice: ゆ か い に お - ど け て お ど る よ タ ン タ ン タ タ タ - タ タ ン タ ン
え が お だ - る け よ す す め よ
つ な ぐ き ず - な の - め く も り

Verse 3

Chords: E, E, F#7, B7

Voice: (1~3) ば た ば た ば た ば た ば た か ら ば た か ら げ ん き だ し て タ タ タ ン タ ン

Verse 4

Chords: E, E, F#7, B7, E

Voice: ば た ば た ば た ば た ば た か ら ば た か ら こ え だ し て タ タ タ ン タ ン

運動 ポイント！！
楽しく身体を動かそう！



脳トレ ポイント！！
身体と脳に刺激を♪

