

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。

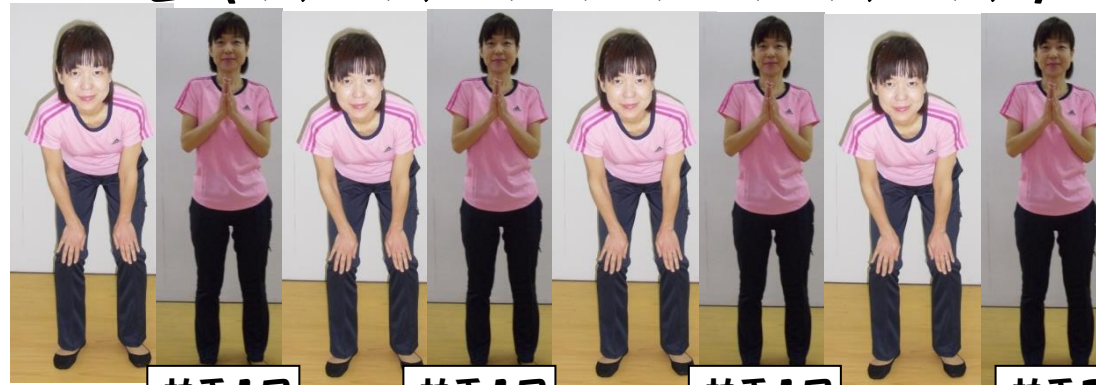


リズムに合わせて足踏みしましょう！

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



拍手1回

拍手1回

拍手1回

拍手2回

繰り返し

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。



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。

肩のひねりと肘の屈伸運動です。



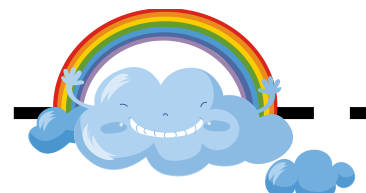
身体を斜め前へ倒し、お腹・腰回りの運動をします。



鳥になったつもりで動き、「ぱたぱた」とはっきり言いましょう！



力こぶを作るイメージで！



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

※1 たーちつてと



拍手1回



拍手2回



拍手1回



拍手2回

左右へ足踏み繰り返し

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



リズムに合わせて足踏みしましょう！

左右に踏み出すことで、それぞれの方向でバランスをとることが必要です。



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



側方へステップし体重移動することで、バランス能力を向上させます。



拍手1回

拍手1回

拍手1回

拍手2回

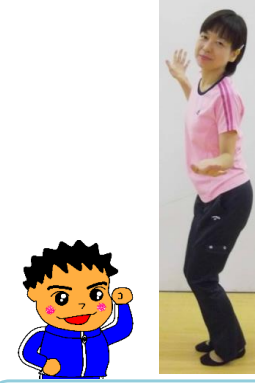
繰り返し

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)元氣だして タタタン・タン

※3 声出して タタタン・タン



×4



×4



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。



×2

肩のひねりと肘の屈伸運動です。



拍手1回

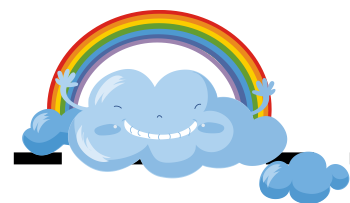
身体を斜め前へ倒し、お腹・腰回りの運動をします。



鳥になったつもりで動き、「ぱたぱた」とはっきり言いましょう！



カゴぶを作るイメージで！



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



前へ

拍手1回



後ろへ

拍手2回

前後へ足踏み繰り返し

腕を振りながら足は前後ステップします。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！

前後に踏み出すことで、それぞれの方向でバランスをとることが必要です。



あなたも私も仲間よ

タン・タン・タ・タ・タータ・タン・タン

つなぐ絆の温もり

タン・タン・タ・タ・タータ・タン・タン



前後に腕を振る。

楽しく身体を揺らしましょう！



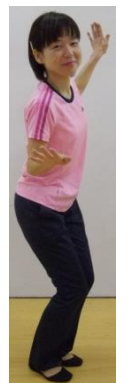
手をつなぎ、左右に揺れます。



※3 (ぱたぱたぱたぱた ぱたから ぱたから) 元気だして 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。

肩のひねりと肘の屈伸運動です。

身体を斜め前へ倒し、お腹・腰回りの運動をします。

鳥になったつもりで動き、「ぱたぱた」とはっきり言いましょう！

カコ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 て 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

Chorus 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

Chorus 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♪

