



師走も元
気に！

もういくつ寝ると
お正月～体操！

準備体操 年末はちょっと豪華に！カニ・エビ体操！

かに⇒えび⇒かに⇒えび・・・の順番で5回繰り返しましょう！息は大きく吸って大きく吐きましょう。

カニのポーズ（座っても良い）



両手を直角にまげて外側に開く。
大きく息を吸う。

エビのポーズ（座っても良い）



両手を前に出し背中を丸める。
大きく息を吐く。

【歌詞の通りに舌を動かして体操しましょう】
※歌のリズムは「もういくつ寝ると～」です

もういくつ寝ると お正月

お正月には **ベロ上げて**

（ベロを鼻に向かって上げる）

ベロを回して 遊びましょう

（ベロを右回り・左回りに1周ずつ回す）

早く 左右に 動きましょう

（ベロを左右に繰り返し動かす）