

# 高崎ひらめき市歌体操

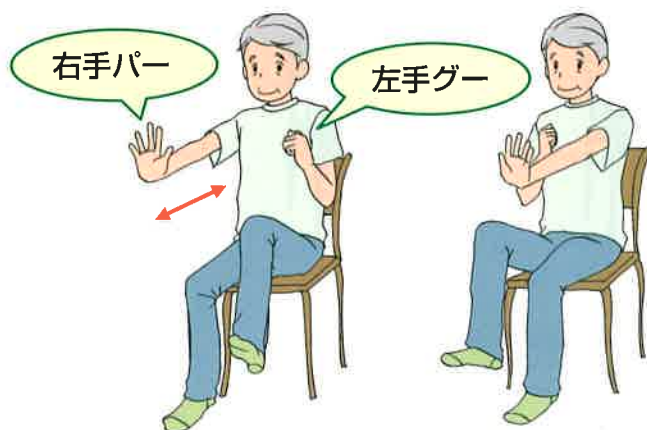
この体操はイスに座ったまま、高崎市歌のメロディーに合わせて  
歌いながら、足踏みをしながら、身体を動かします。

## 期待される効果

- 3つの動作(歌う、足踏み、腕の運動)を同時に行うことで、注意力が高まります。
- 足踏み運動が、有酸素運動となり、脳と身体を若返らせます。
- みんなで行うと楽しく脳が刺激されます。

## 1番

日に映ゆる  
観音山に  
青雲の  
光り飛ぶ朝



前へ

遠くがパー、近くがグー  
4拍毎に左右を交換

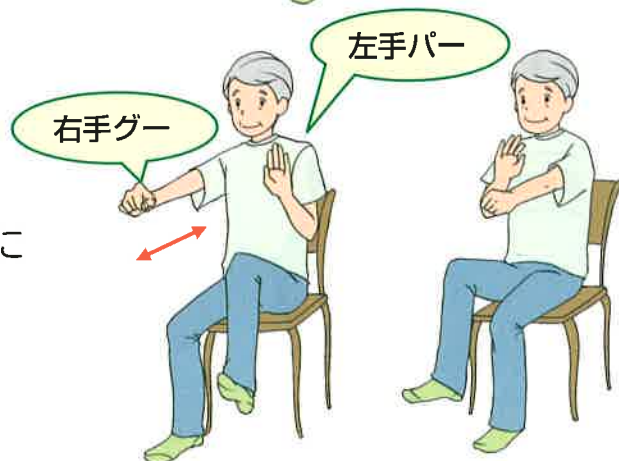
建設の  
希望をかかげ  
こぞりたつ  
市民ぞわれら



足踏み

しっかり後ろへ手を振る

燃えさかる  
いぶきあらたに  
わが高崎市  
いざや担わん



前へ

遠くがグー、近くがパー  
4拍毎に左右を交換

## 2番

晴れ渡る  
北関東は  
平和よび  
にじ立つところ

躍進の  
旗はためきて  
人みな  
抱負はたかし

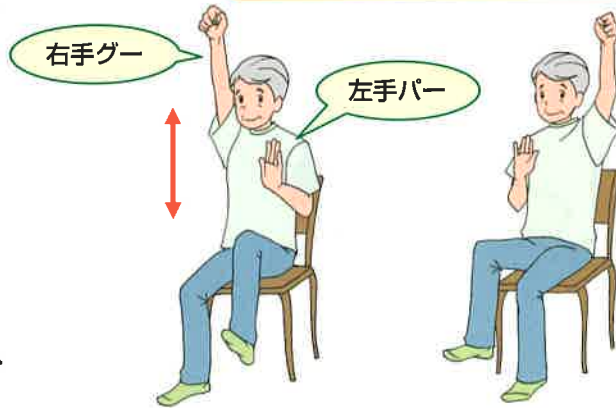
盛りあがる  
力を合わせ  
わが高崎市  
振り興さん

間奏：足踏み



1番と同様に足踏み  
しっかり後ろへ手を振る

上へ  
遠くがパー、近くがグー  
4拍毎に左右を交換



上へ  
遠くがグー、近くがパー  
4拍毎に左右を交換

## 3番

花ひらく  
文化つちかい  
烏川  
流るるほとり

歌ごえも  
たかくあがれり  
睦みあう  
人の和きよく

はつらつの  
生氣あふるる  
わが高崎市  
ながく讃えん



片手グー、片手パー  
4拍毎に左右を交換



片手グー、片手チョキ  
4拍毎に左右を交換



片手パー、片手チョキ  
4拍毎に左右を交換