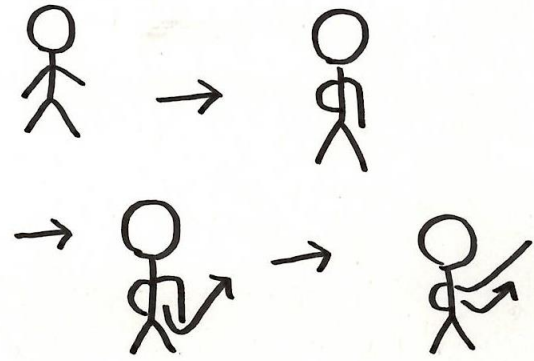


【北海道・秋田・山形・新潟・栃木・群馬・埼玉・東京・山梨・静岡・福井】

・クラーク博士（北海道）

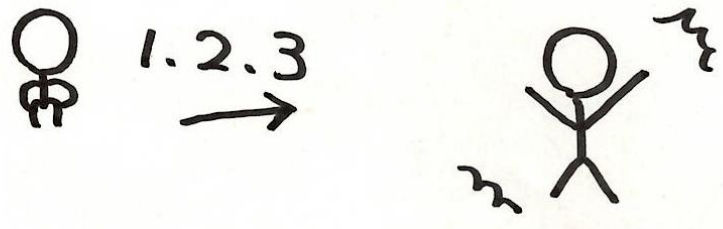
- ① 両足を肩幅くらいに開く。
- ② 右腕を腰にあて、自分の胸の前で左腕を伸ばす。
- ③ 伸ばした左腕を斜め上にゆっくり開く。

※終わったら反対（左右3回×2セット）



・大曲花火（秋田）

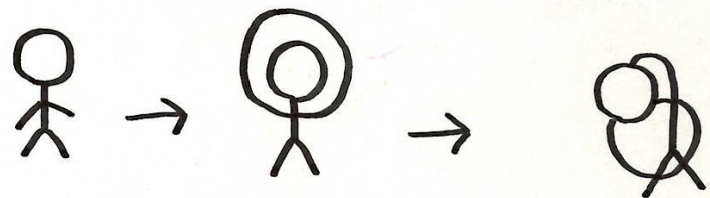
- ① 両手、両足を小さくたたむ。
  - ② 1、2、3で体を大きく広げる。
- ※（3回）



・さくらんぼ（山形）

- ① 両足を肩幅よりも大きく開き、頭の上で大きな丸を作る。
- ② そのまま体を前に倒しながら、ゆっくり右足までもってくる。
- ③ ゆっくり頭の上まで戻す。

※左右交互（10回）



・トキ（新潟）

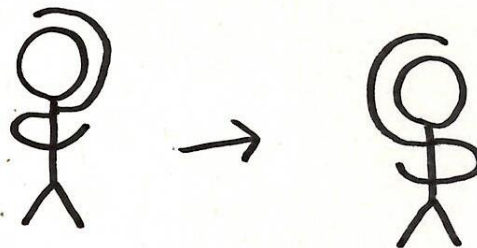
- ① 両手を広げる。
- ② 左足を少しあげ、そのままバランスを保ちながら、体をゆっくり前に倒してキープ。

※終わったら反対（5秒×2セット）



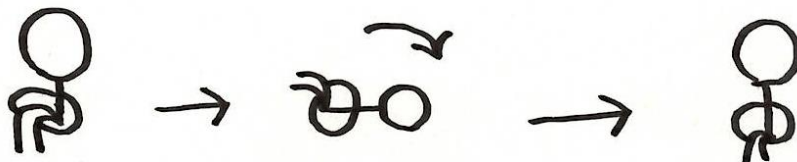
・日光のおさるさん（栃木）

- ① 左腕を頭の上、右腕を自分の胸あたりに軽く曲げた状態でもってくる。
  - ② 左腕と右腕を上下交互に入れ替える。
- ※（10回×2セット）



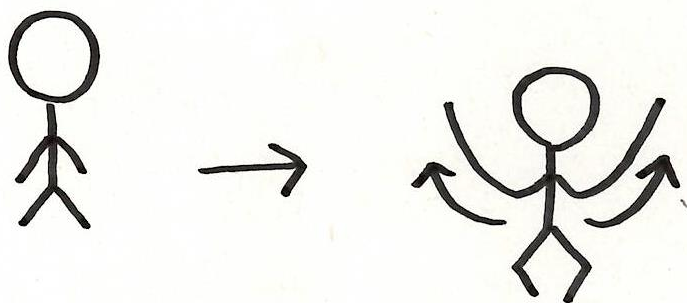
・高崎だるま（群馬）

- ① 体育座りをする。
  - ② そのまま後ろに転がる。
- ※繰り返し（10回×2セット）  
※背中がつけばOK！



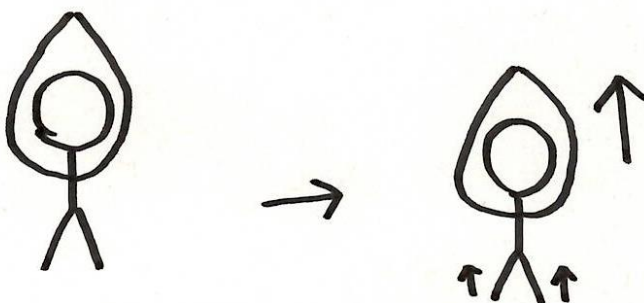
・シラコバト（埼玉）

- ① 両足を肩幅くらいに広げる。
  - ② 屈伸しながら、両腕を翼のように羽ばたかせる。
- ※繰り返し（5回×2セット）



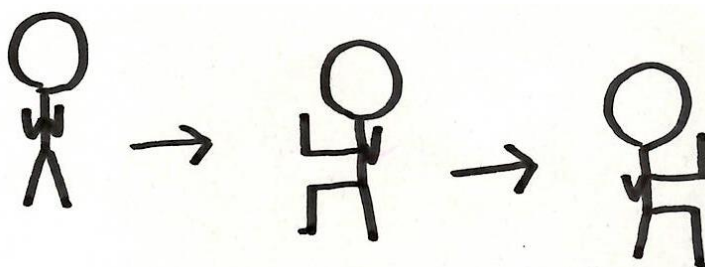
・スカイツリー（東京）

- ① 両腕を胸の前で合わせ、できるだけ高くあげる。
  - ② かかともあげてそのままキープ。
- ※（5秒×2セット）



・武田信玄（山梨）

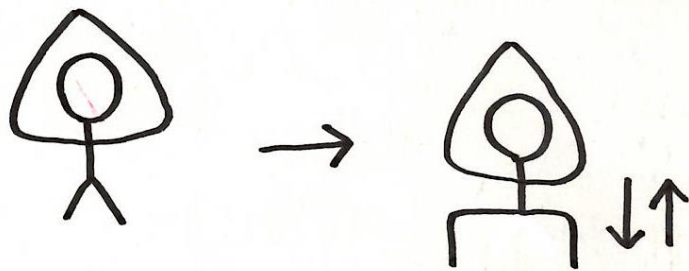
- ① 両肘をまげた状態で胸の前にもってくる。
  - ② 左腕を開くと同時に、腰を落としながら左足も開いてまげる。
- ※左右交互（6回×2セット）



・富士山（静岡）

- ① 頭の上で三角形をつくる。
- ② 足を肩幅より大きく開き、ひざをまげながらゆっくり上下運動。

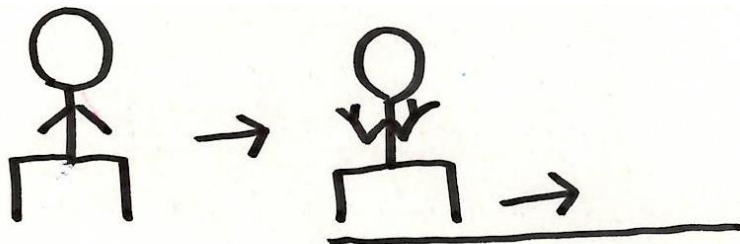
※（5回×2セット）



・越前ガニ（福井）

- ① 両足を開き、腰の高さまでまげる。
- ② 両腕をカニのハサミにして、左に移動する。

※（左右2歩ずつ×2セット）

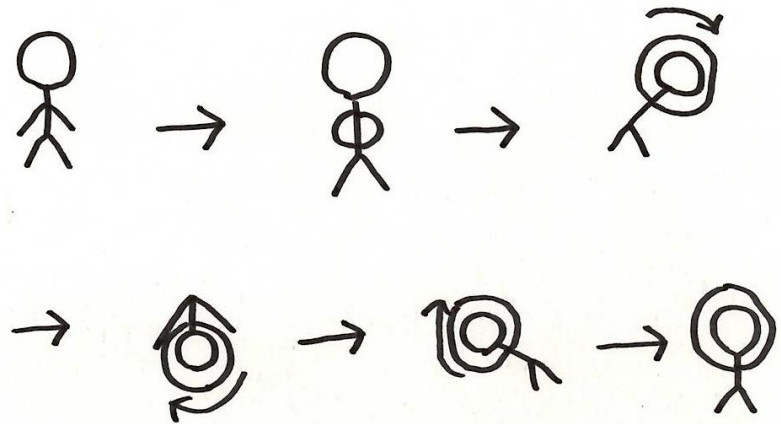


【滋賀・三重・奈良・大阪・鳥取・広島・山口・香川・高知・福岡・宮崎・鹿児島・沖縄】

・琵琶湖（滋賀）

- ① 両足を肩幅くらいに開く。
- ② 胸の前で大きな丸をつくる。
- ③ そのまま大きな円をかくように右回り左回り。

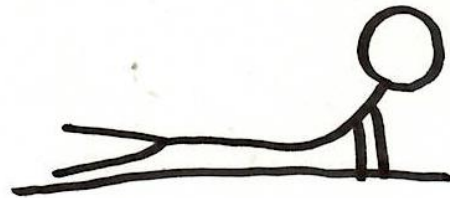
※（左右3周×2セット）



・伊勢えび（三重）

- ① うつ伏せになる。
- ② 両腕で起き上がり、バランスをとりながら腰を反らしてキープ。

※（5秒×2セット）

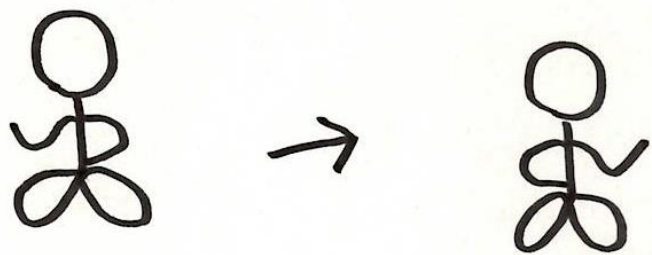


・奈良の大仏（奈良）

- ① あぐらをかく。
- ② 左手を前に、右手は腰にあてる。
- ③ 右と左を交互に入れ替える。

※左右交互（10回×2セット）

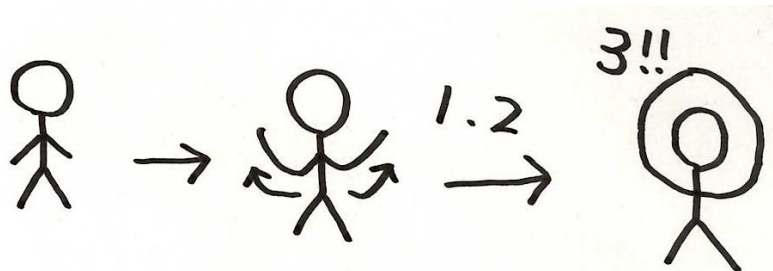
※前に出す手の手首は立てる。



・たこやき（大阪）

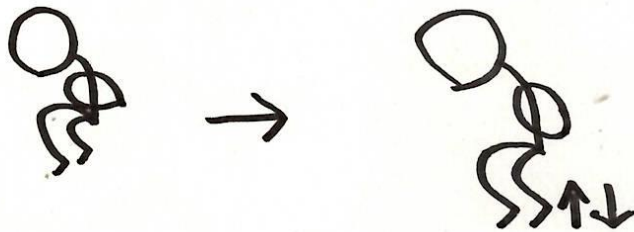
- ① 両足を肩幅くらいに開く。
- ② 1、2と腕をふる。
- ③ 3のタイミングで腕を振り上げ、頭の上で大きな丸をつくる。

※（3回×2セット）



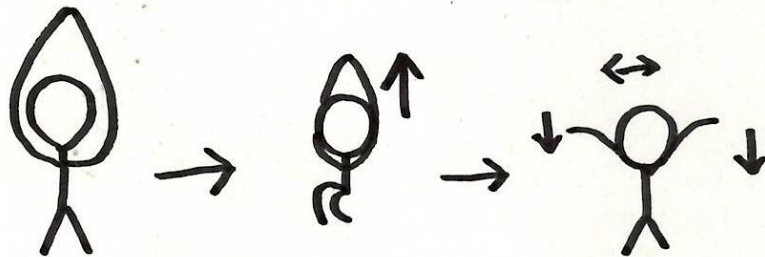
・因幡の白うさぎ（鳥取）

- ① 両腕を後ろで組み、しゃがむ。
  - ② その状態で屈伸をし、上下運動をする。
- ※（5回×3セット）  
※かかとはあげたまま



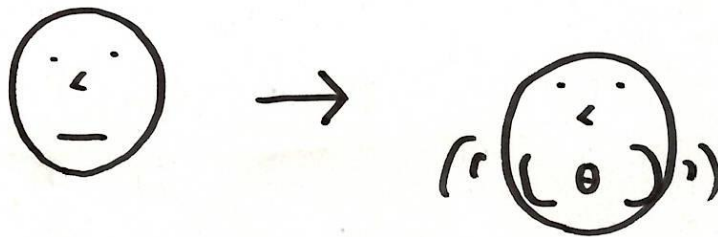
・平和記念公園原爆の子の像（広島）

- ① 両腕を頭の上で伸ばして、手を合わせる。
- ② しっかりしゃがみ、祈る。
- ③ 指先から上に立ち上がり、上まで伸びれたら、腕を開く。



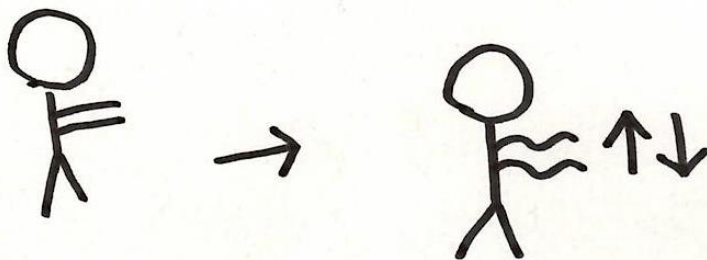
・ふぐ（山口）

- ① 頬を大きく膨らめます。
- ※繰り返し（10回）



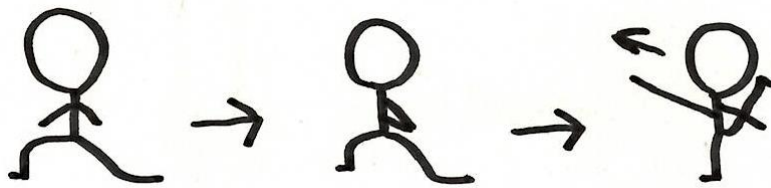
・うどん（香川）

- ① 両腕を自分の胸の前で伸ばす。
  - ② そのまま両腕を上下にくねくねさせる。
- ※（10秒×2セット）



・坂本龍馬（高知）

- ① 右足を前に出す。
  - ② 両腕を腰の左側にもってくる。
  - ③ 刀を抜くようにして、右腕を肩の高さで広げる。
- ※終わったら反対（3回×2セット）



・博多とんこつラーメン（福岡）

- ① 仰向けになる。
- ② 左足を自分が上がる高さまで、上げる。

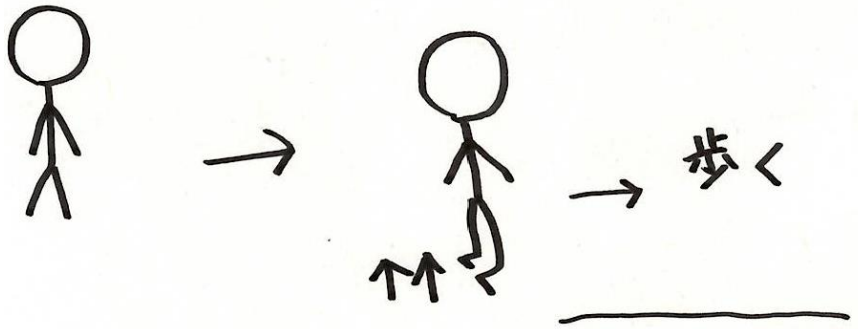


※左右交互（6回×2セット）

※博多とんこつラーメンのように  
足でストレート麺をイメージする。

・宮崎地鶏（宮崎）

- ① 気を付けの姿勢をし、かかとをあげる。
  - ② かかとをあげたまま歩く。
- ※（5秒×2セット）



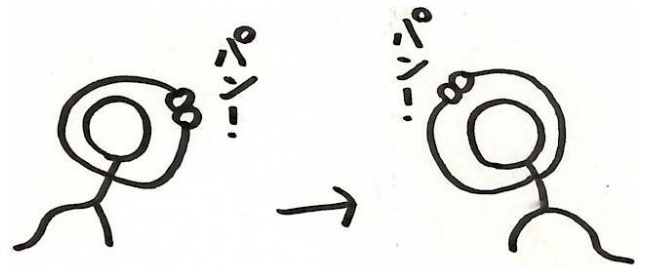
・桜島（鹿児島）

- ① 気を付けの姿勢から体を下にのばす。
  - ② 足首をつかみキープ。
- ※（5秒×2セット）  
※出来たら手のひらを床につけてみる。  
※噴火するような大きな山をイメージする。



・シーサー（沖縄）

- ① 左足を前に出す。
  - ② 左腕は上から、右腕は下から前に出し、「パン！」と手をたたき、シーサーの口を表現する。
- ※（左右3回×2セット）



北海道・・・クラーク博士

青森・・・

秋田・・・大曲花火

岩手・・・

山形・・・さくらんぼ

福島・・・

宮城・・・

栃木・・・日光のおさるさん

茨城・・・

群馬・・・高崎だるま

埼玉・・・シラコバト

千葉・・・

東京・・・スカイツリー

神奈川・・・

新潟・・・トキ

富山・・・

石川・・・

福井・・・越前ガニ

長野・・・

山梨・・・武田信玄

静岡・・・富士山

岐阜・・・

愛知・・・

滋賀・・・琵琶湖

三重・・・伊勢えび

京都・・・

奈良・・・奈良の大仏

大阪・・・たこやき

和歌山・・・

兵庫・・・

鳥取・・・因幡の白うさぎ

岡山・・・

島根・・・

広島・・・平和記念公園の原爆の子の像

山口・・・フグ

香川・・・うどん

徳島・・・

愛媛・・・

高知・・・坂本龍馬

大分・・・

宮崎・・・宮崎地鶏

福岡・・・博多とんこつラーメン

熊本・・・

佐賀・・・

長崎・・・

鹿児島・・・桜島

沖縄・・・シーサー