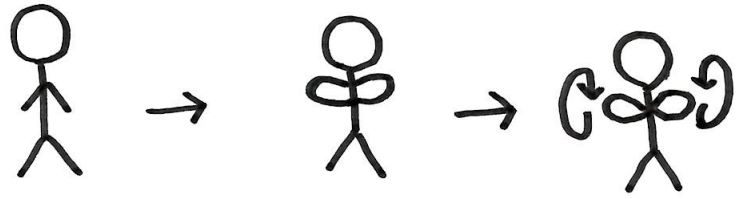


・りんご（青森）

- ①両足を肩幅くらい開く。
- ②両手を自分の両肩まで持ってくる。
（腕で丸を作りりんごをイメージ）
- ③大きく回す。

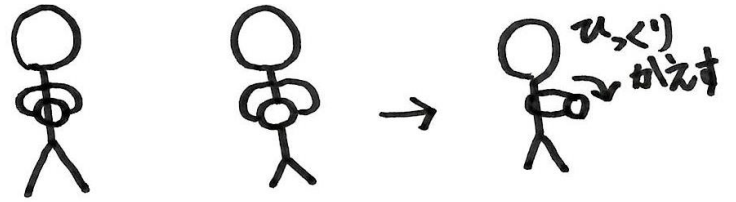
※（前後 5 回ずつ×2 セット）



・わんこそば（岩手）

- ①両腕を前に出し、両手で器を作る。
（わんこそばの器をイメージ）
- ②その形のまま、腰をねじる。
- ③腰をねじると同時に両手で作った器をひっくり返す。

※左右交互（6 回×2 セット）

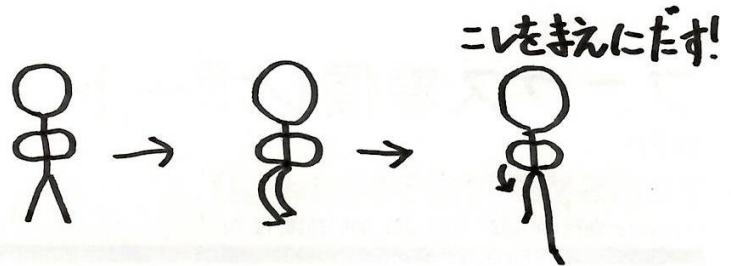


・ハワイアンのフラダンス（福島）

- ①両手を腰にあてる。
- ②膝を曲げ、腰を落とす。
- ③右足を前に出し、つま先を床につけると同時に、左腰を前に出す。

※（目線がずれないように気をつける）

※（6 回×2 セット）



・牛タン（宮城）

- ①四つん這いになる。
（牛をイメージ）
- ②その形のまま、膝を曲げる（屈伸）。

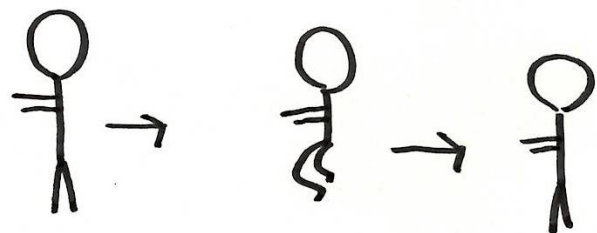
※（5 回×2 セット）



・納豆（茨城）

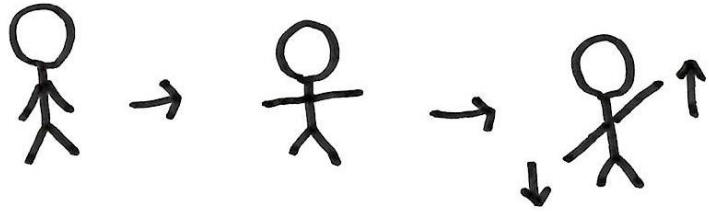
- ①両腕を前に出し、手をパーの形にする。
- ②その状態のまま、しゃがみ、立ち上がる。
（上下運動で納豆のネバネバをイメージ）
（手で納豆の糸を引くイメージ）

※（5 回×2 セット）



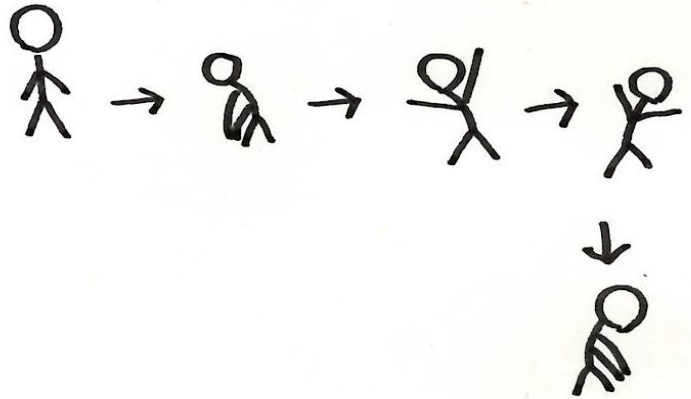
・成田国際空港（千葉）

- ①両足を肩幅くらい開く。
 - ②両腕を肩の高さまで上げる。
 - ③右腕は上げて、左腕は下げる。
(両腕で飛んでいる飛行機をイメージ)
- ※左右交互 (6回×2セット)



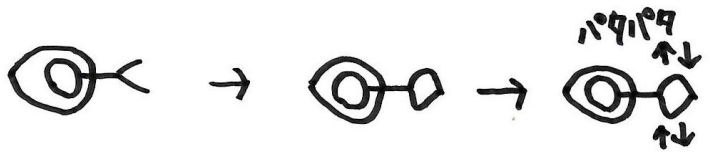
・横浜の観覧車 (神奈川)

- ①両足を大きく開く。
 - ②身体を右に傾けながら、
両腕を右足にもってくる。
 - ③両腕を広げながら半円を描くように
左足までもってくる。
(観覧車の形、回っているところをイメージ)
- ※左右交互 (4回×2セット)



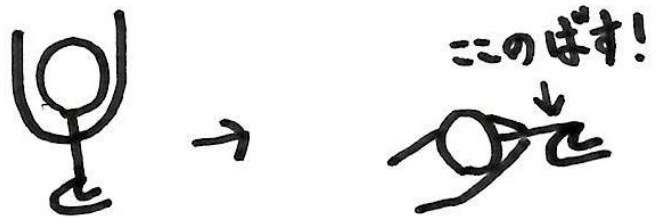
・寒ブリ (富山)

- ①仰向けになり、頭の上で両手を合わせる。
 - ②膝を曲げ、両足の裏を合わせる。
 - ③膝を曲げた状態で、両足をパタパタさせる。
(泳いでいる寒ブリをイメージ)
- ※ (10回×2セット)



・北陸新幹線 (石川)

- ①正座をし、両腕を真上に上げる。
 - ②そのまま床に沿うように両腕を床につける。
(北陸新幹線の形をイメージ)
 - ③そのままキープ。
- ※ (10秒×2セット)



・五平餅 (長野)

- ①両足の足の裏を合わせて座る。
(あぐらをかくような状態)
 - ②両手で両足を持ちながら、
前に身体を倒す。
(平べったい五平餅をイメージ)
 - ③そのままキープ。
- ※ (5秒×2セット)



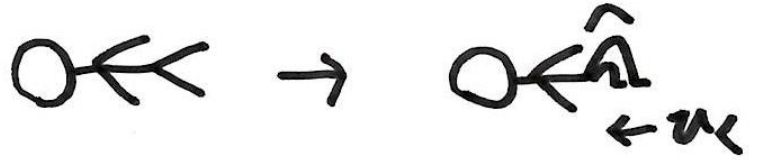
・白川郷（岐阜）

①仰向けになる。

②膝を曲げながら、両足のかかとお尻につくように引く。

（曲げた両足で白川郷の屋根をイメージ）

※（5回×2セット）



・手羽先（愛知）

①四つん這いになる。

②右腕を抜き、肘を曲げて、背中より少し後ろにもってくる。

③曲げた肘を斜め上に伸ばす。

（鳥の手羽をイメージ）

※（左右5回ずつ×2セット）



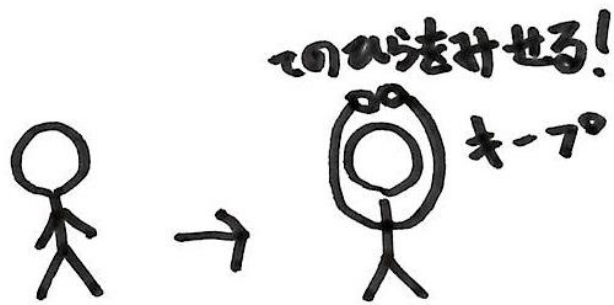
・伏見稲荷大社（京都）

- ①両足を肩幅くらい開く。
- ②両腕を頭の上まで上げ、両手が外側を向くように組む。

（伏見稲荷大社の鳥居をイメージ）

- ③そのまま上に伸ばしながらキープ。

※（5秒×2セット）

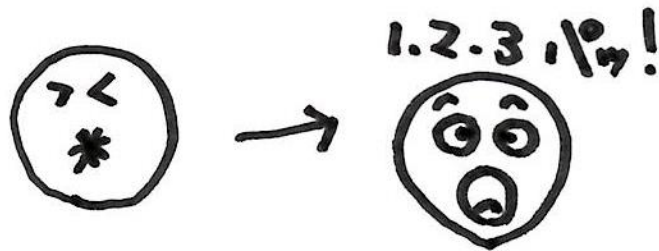


・梅（和歌山）

- ①口と目をキュッと閉じる。
- （梅干しを食べた時をイメージ）

- ②1 2 3 で口と目を開く。

※（3回×2セット）



・甲子園球場（兵庫）

- ①左足を前に出し、右腕を前に出し、左腕は腰。
- ②右腕の肘を曲げながら、頭の少し後ろにもってくる。
- ③右腕の肘を1 2 3回と後ろに引く。
- ④引いた右腕を半円を描くように下ろす。

（野球のピッチャーが投げているのをイメージ）

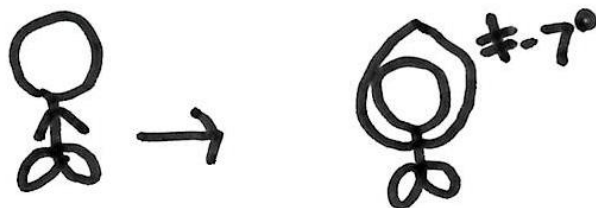
※（左右3回ずつ×2セット）



・桃太郎（岡山）

- ①あぐらをかく。
 - ②両手を頭の上で合わせる。
- （桃の形をイメージ）
- ③背筋を伸ばし、キープ。

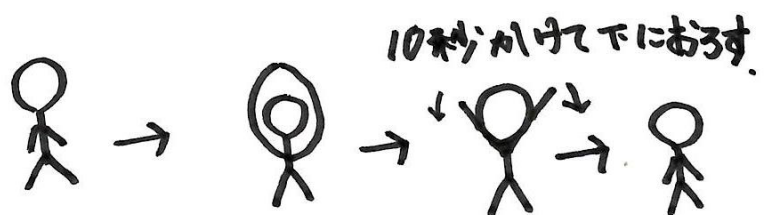
※（5秒×2セット）



・ローソク島^{じま}（島根）

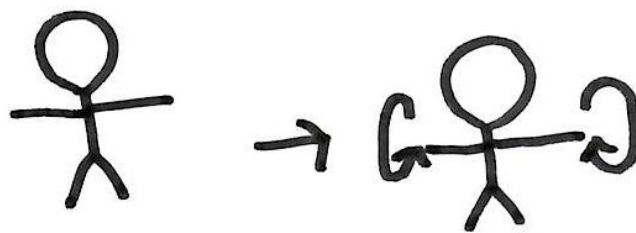
- ①両足を肩幅くらい開く。
 - ②両手を頭の上で合わせる。
- （細長いローソク島をイメージ）
- ③両腕を10秒かけて、下まで下ろす。

※（10秒かけて下ろすを3回）



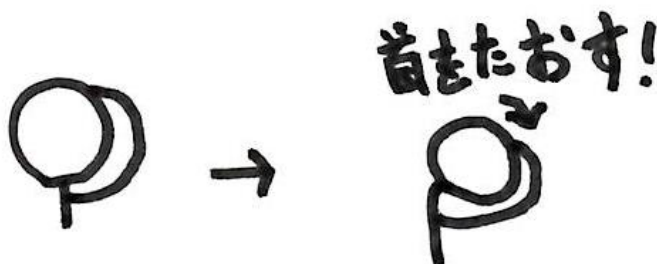
・鳴門の渦潮（徳島）

- ①両腕を肩の高さまで上げる。
 - ②その形のまま、両腕を回す。
（ぐるぐる回る渦潮をイメージ）
- ※（10回×2セット）



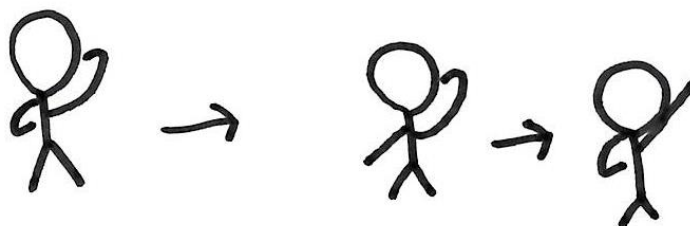
・夏目漱石（愛媛）

- ①右手で頭をもつ。
 - ②そのまま、右手で首を横にたおし、キープ。
（夏目漱石の写真をイメージ）
- ※傾け過ぎると痛めてしまう可能性があるため気を付ける。
※（左右5秒ずつ×2セット）



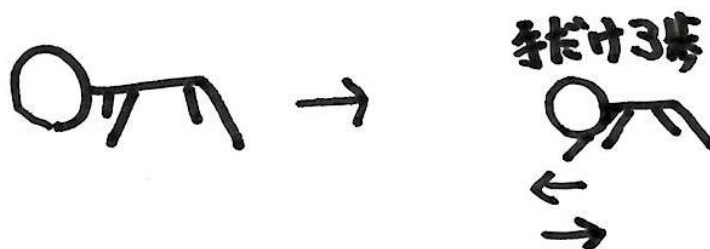
・別府温泉（大分）

- ①肘を曲げながら、右腕は上に左腕は下に身体の少し後ろにもってくる。
 - ②両腕を曲げて伸ばしてを繰り返す。
（身体を洗うイメージ）
- ※（5回×2セット）
※終わったら右腕を下、左腕を上で行う。



・馬刺し（熊本）

- ①四つん這いになる。
（馬をイメージ）
 - ②両腕で支えながら、腕だけを前に3歩、後ろに3歩歩く。
- ※（前後に3歩を3回×2セット）



・イカ（佐賀）

- ①両手をグーにする。
 - ②グーにした両手をパーにしてしっかりと開く。
（イカの足をイメージ）
- ※（5回×2セット）



・平和祈念像（長崎）

①右腕を頭の上、左腕を肩の高さまで上げる。

（平和祈念像の腕をイメージ）

②一度、両腕を胸の前に下ろし、今度は
左腕を頭の上、右腕を肩の高さまで上げる。

※左右交互（6回×2セット）

