

イントロ	 <p>右 右手上下 (ひらひら) ~知らず知らず歩いて来た~</p>	 <p>左 左手上下 (ひらひら) ~細く長いこの道~</p>		
#1	 <p>腕を大きく振る 腿を高くあげて足踏みする ~でこぼこ道や~</p>	 <p>同様に</p>	 <p>~振り返れば遥か遠く~ 振り向きながら 上体をひねる</p>	 <p>~故郷が見える~ 反対側も同様に</p>
#2	 <p>リズムカルに腕振りする 足踏みしながら前へ伸ばす ~あぁ 川の流れる~</p>	 <p>~曲がりくねった道~ 上体をしっかり保つ 脚を少し浮かせる</p>	 <p>~地図さえない~ 船こぎするように上体をたおす 脚は軽く開いておく</p>	 <p>~それもまた人生~ 上体をしっかりおこす</p>
#3	 <p>大きくバンザイし伸びあがる ゆっくりイスから立ち上がる ~あぁ 川の流れる~</p>	 <p>~ように~ 手を腰におく 軽く膝の屈伸を行う</p>	 <p>~ゆるやかにいくつもの~ 背筋を伸ばす ゆっくりイスに腰掛ける</p>	 <p>~時代は過ぎて~ 軽く左右にゆれる</p>
	 <p>大きくバンザイし伸びあがる ゆっくりイスから立ち上がる ~あぁ 川の流れる~</p>	 <p>手を腰におく 軽く膝の屈伸を行う ~ように~</p>	 <p>~とめどなく 空が~ 背筋を伸ばす ゆっくりイスに腰掛ける</p>	 <p>~黄昏に染まるだけ~ 軽く左右にゆれる</p>
	 <p>両手を広げて 深呼吸</p>			
間奏	 <p>両手を頭上に伸ばす</p>	 <p>右手を下まで下ろし 体側を伸ばす</p>	 <p>両手を頭上に伸ばす</p>	 <p>左手を下まで下ろし 体側を伸ばす</p>

※以下同様に繰り返します。