

町の啓発と健康増進を目的に、PRキャラクター“つるぎくん”を活用した、その名も『つるぎくん体操』を制作しました。

振り付けは、県エアロビック連盟会長の片貝仁子先生。

曲はシンガー・ソングライターの高原兄さんが編曲した「カミイチ・イン・ザ・シーズン」。

この体操は、「カミイチビガ体操」の要素を取り入れ、子どもから高齢者まで多くの世代で楽しむことができる健康体操です。

踊り方ビデオ（DVD版）を企画課で配布しますので、子どもたちの行事や町内活動等にぜひご活用ください。

企画課企画班（内線 222）

# つるぎくん 体操

## 完成!

私たちの上市よいところ...

**4 軽やかに拍手** 上市音頭

手拍子は3回

パチ  
パチ  
パチ

手は上から下へ4回タッチ

次に床を4回タッチ

トントン  
トントン

最後は、下から上へ4回タッチ

**1 バランス** 前奏

足を動かしてみよう

**2 剣をイメージした運動** 前奏

腕は上で交差

足を曲げて

**5 足を交差して、横に歩く** さくら さくら 弥生の空は...

胸を開いて大きく腕をまわす

前 横 後 横

足を交差して横に8歩歩く

元気よく8歩歩いて戻ってくる

**3 ジャンプ** 前奏

手をぐるぐる回しながら

振り付けを紹介します!

**6 足を踏み出す** われは海の子 白波の...  
 前に一步踏み出す われは海の子

2回ずつタッチ  
 トントン  
 トントン

足を開いたり閉じたり 横に一步踏み出す しっかり元の位置に戻る 体を軽くひねって腰をタッチ しっかり元の位置に戻る

**7** 2 3 4 と同じ どっこいしょ どっこいしょ... おいらの上市よいところ... 上市音頭

**8 かかとタッチ** 村の鎮守の神様の...  
 つま先を上げてかかとをタッチ  
 ドンドン  
 ドン  
 ドン

はずむ  
 ドンドンヒヤララ ドンヒヤララ...  
 太鼓をたたくように

パンチのタイミングで足を前に出す 横に一步踏み出し、つま先をあげたり、おろしたり

**9 つま先タッチ** ゆきやこんこ あられやこんこ... ゆき

つま先を前・横・後にタッチ

前 横 後

2回目は 前→真ん中→横→真ん中→後→真ん中



次ページに続く

# TSURUGI KUN

10 もも上げ

ゆきやこんこ  
あられやこんこ...

ゆき

右足 4回  
左足 4回  
右足 2回  
左足 2回

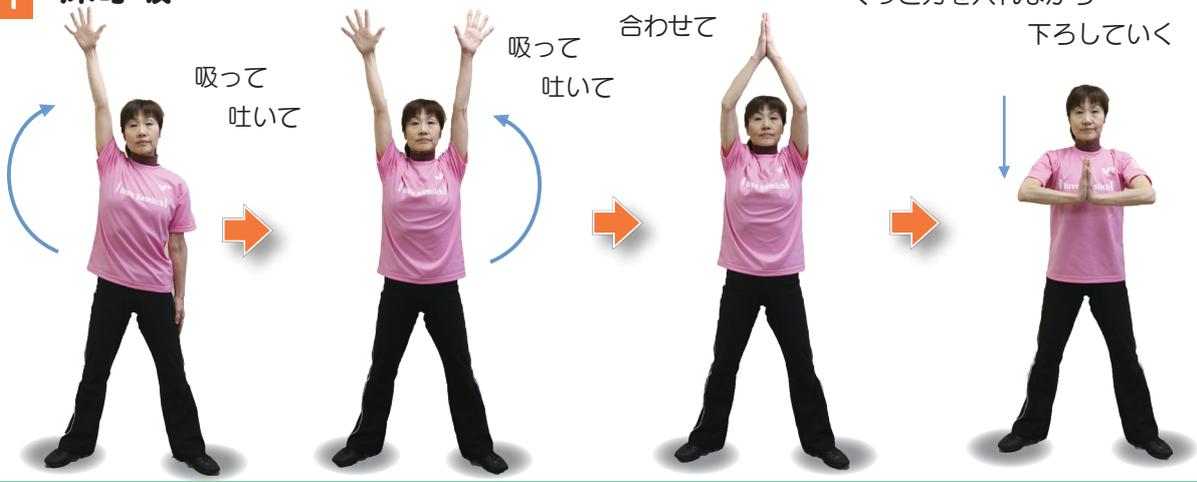


11 深呼吸

兎追いし彼の山  
小鮒釣し彼の川...

手を  
合わせて

ぐっと力を入れながら ふるさと  
下ろしていく



12

2 3 4

と同じ

どっこいしょ どっこいしょ...  
おいらの上市よいところ...

上市音頭

13

深呼吸

14

2と同じ

15

深呼吸



片貝先生からの  
ワンポイントアドバイス

歩幅、はずみは、無理なく自分のできる範囲で！  
歌を口ずさみながら楽しくやってください。

16

空手で決めポーズ



TSURUGI KUN