

まめもい体操 ♪ 岩泉町民の歌 ♪

大きく動きましょう!

前奏・間奏は足ぶみ

1番

ひろがる郷土は
(前へ8歩)



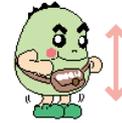
おおらかに
(屈伸4回)



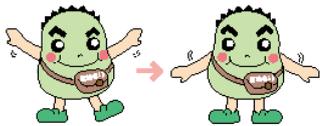
れい明の空
(後ろへ8歩)



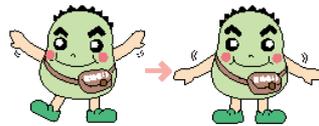
色映ゆる
(屈伸4回)



山なす山は
(右へ2歩・両手V字→胸ク
ロス→斜め下→胸クロス)



けわしくも
(左へ2歩・同様に)



四季うるわしき
(8歩で右回り)



秘境なり
(8歩で左回り)

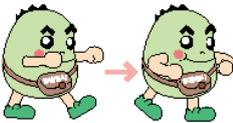


※ああ いわいずみ いわいずみ
(右へ大きく踏み出す・右ひじを突き出す) ← 左右交互に2回



2番

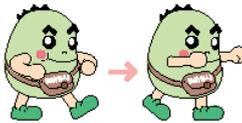
せんざいあき
千歳秋の
(前へ8歩・両手も前へ)



水清く
(屈伸4回)



流れさやかに
(後ろへ8歩・両手は前へ)



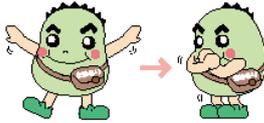
注ぐ海
(屈伸4回)



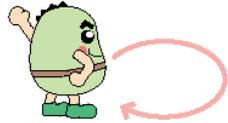
見よふるさとは
(右へ2歩・手は一番と同
じ・かるく膝曲げ)



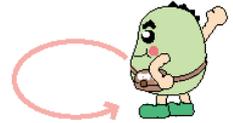
やまづみ
山海の
(左へ2歩・同様に)



めぐみ
恵豊かな
(8歩で右回り・左手
伸ばして曲げて)



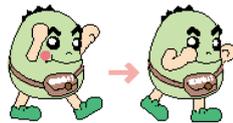
宝庫なり
(左回り・右手
伸ばして曲げて)



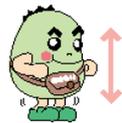
※印 くりかえし

3番

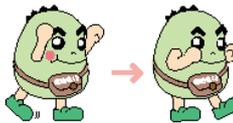
のぞみ
希望あらたに
(前へ8歩・両手上へ・
肘を引く)



われら今
(屈伸4回)



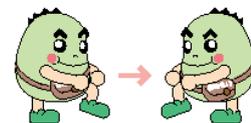
ここにつどいて
(後ろへ8歩・両手上
へ・肘を引く)



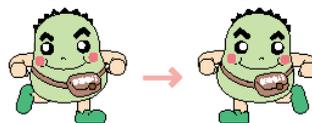
声あげん
(屈伸4回)



理想の郷土を 創りゆく
(反対のひざへタッチ7回)



わがこの胸に 誇りあり
(かかとおしりタッチ4回)



(手をパン)



ああ いわいずみ いわいずみ (深呼吸2回)