

# 克明小学校の ぽかぽか体操 みんなで ぽかぽか

豊中市立克明小学校  
ぽかぽか体操



作曲 織田 裕  
作 画 浅岡 孝次郎  
振り付け 体育委員会

1. ひざの屈伸(くっしん)



2. あさい伸脚(しんきゃく)



3. ふかい伸脚(しんきゃく)



4. 体(からだ)を伸(の)ばす



5. 前屈(ぜんくつ)・後屈(こうくつ)



6. 体(からだ)を回(まわ)す



7. もも上(あ)げ・アキレス腱(けん)伸(の)ばし



8. もも伸(の)ばし



9. 体(からだ)をねじる



10. 首(くび)回(まわ)し・首(くび)曲(ま)げ



11. リラックスジャンプ



12. うでを回(まわ)して体(からだ)を曲(ま)げる



13. 手首(てくび)を曲(ま)げる



14. 手足(てあし)ブラブラ



15. 深呼吸(しんこきゅう)

