



えのうら体操

下関市立江浦小学校

流るる潮は万里につづき、
成業さかんににぎおうところ

日々に栄ゆくわれらが郷土、
いざや励まん塩谷の園に

1

肩ゆらし

横横→前前→
横横→後ろ後ろ
を上下に2回ずつ

後ろ回しを4回

キラパタ

体の横、
前、横、
後ろを
2回ずつ

後ろから前
に向かって
キラキラ、
前から後ろに
キラキラ

学びの池は鏡とすみて、
操の松はときわに清く

日毎うるわしわれらが心、
共にみがかん教えの庭に

2

エネルギー呼吸

息をはきながら
しゃがみ込む

息をすいながら
立ち上がる
合わせた手
を持ち上げる

重心バランス

まっすぐに
重心を落とす

重心を左に
移動
中心に戻し
右に

大空こめてあふるる生氣、
海と陸とを一手に受けて

日毎のびゆくわれらが体、
いよよきたえん学びの庭に

3

刀エクササイズ

両手をクロスさせ
ひき足の方へ
切り落とす
交互に2回ずつ

左足をふみ出し
左手を右足に
ふり落とす
交互に2回ずつ

フットリラックス

左足を前に出し、
足の前側をさすり
上げる

深呼吸をして、
後ろ側をさすり
上げる
右足も同様に
1回ずつ

ひびきの灘に高なる波は、
勇みてやまぬ進取の曲ぞ

日々にあたらしわれらが望み、
はげみ進まん塩谷の園に

4

耳マッサージ

耳の上から
耳たぶまで
移動しながら
やさしくひっぱる
4回くり返す

頭タッピング

頭の上
→おでこ
→眉間
→こめかみ
→目の下
→鼻の下
→耳の後ろ
を4拍ずつ
タッピング