

お笑い体操 - 図解と解説 -

1番

- 1 腕をふり、その場で足踏み
- 2 足踏みしながら、少しずつ足幅を広げる
- 3 両腕を左右に広げて頭の上へあげ紐を結ぶ動きをする
- 4
- 5 右手、左手の順に太ももに置く
- 6 腰を軽く落とし、背筋を伸ばして、肩を後ろへ2回まわす

- 7 笑いの構えで、“わっはっはっは” “わっはっはっは”
- 8 右足を斜め前へ踏み出し、両手、上半身を伸ばす
- 9 “わっはっはっは” “わっはっはっは”
- 10 左足を斜め前へ踏み出し、両手、上半身を伸ばす
- 7~10をもう1回繰り返す
- 間奏 腕をふり、その場で足踏み

2番

- 11 右腕を胸の前で曲げ、リズムに合わせて上半身を右へひねる
- 12 左腕を胸の前で曲げ、リズムに合わせて上半身を左へひねる
- 13 顔の前で、手をグーパー、グーパー、グーパー(3回繰り返す)
- 14 両手で膝から下を叩きながら、ゆっくり前屈
- 15 前屈姿勢のまま、両手を腰にあて、お腹の重心を動かさないように上体を起こす
- 16

- 17 笑いの構えで、“わっはっはっは” “わっはっはっは”
- 18 膝を曲げて腰をおとして
- 19 両手を伸ばしてバンザイ!
- 17~19を3回繰り返す
- 間奏 腕をふり、その場で足踏み
- 背筋を伸ばして姿勢よくこう!

3番

- 20 両手を胸の前で握り
- 21 右足を斜め前に踏み出し、両手を左右に広げる
- 22 足を戻して、両手を胸の前で握り
- 23 左足を斜め前に踏み出し、両手を左右に広げる
- 24 両手で胸の前に大きな球を2回つくる
- 25 胸の前に両手を伸ばし、そのまま左右水平に広げる。

- 26 笑いの構えで、“わっはっはっは” “わっはっはっは”
- 27 右足を前に踏み込み、腰を落とす 両手は上へ
- 28 笑いの構えで、“わっはっはっは” “わっはっはっは”
- 29 左足を前に踏み込み、腰を落とす 両手は上へ
- 26~29をもう1回繰り返す
- 30 深呼吸2回。(おわり)