



リッパーたいそう

♪ ずんずんちゃーか ずんずんちゃーか
ずんずんちゃーか ずんずんちゃーか

リッパーたいそう

はじめるよ
はじめるよ

(きほんのうごき)



うで・ひざを
まげる



ひざをのぼす
手をたたく

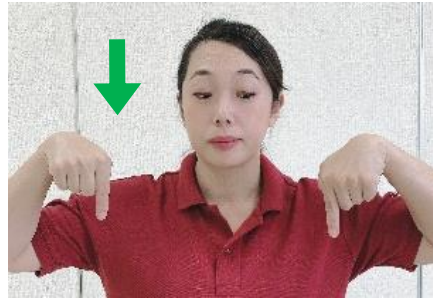
1

(きほんのうごき) ♪ ずんずんちゃーか ずんずんちゃーか

おめめのたいそう

はじめるよ

うえ した うえ した



目を上下交互に動かす (×2回)

よこ よこ よこ よこ



目を左右交互に動かす (×2回)

ぐる ぐる ぐる ぐる



右回り (1回)



左回り (1回)

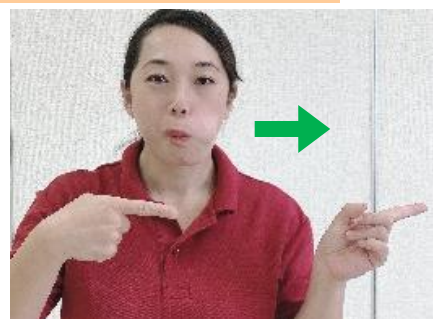
2

(きほんのうごき) ♪ ずんずんちゃーか ずんずんちゃーか

べろべろたいそう

はじめるよ

よこ よこ よこ よこ



舌で頬を左右交互におす (×2回)

ぐる ぐる ぐる ぐる



右回り (1回)

ぐる ぐる ぐる ぐる



左回り (1回)

体操考案：
江戸川区立小松川第二保育園
江戸川区健康サポートセンター
健康運動指導士 原 眞奈美 氏
発行：2023年1月

3

(きほんのうごき)

♪ ずんずんちゃーか

ずんずんちゃーか

おくちのたいそう

はじめるよ

おおきなおくちで

にっこりわらって

たこさんみたいに

びっくりしちゃって

みんなでいっしょに

あ あ あ あ

い い い い

う う う う

え え え え

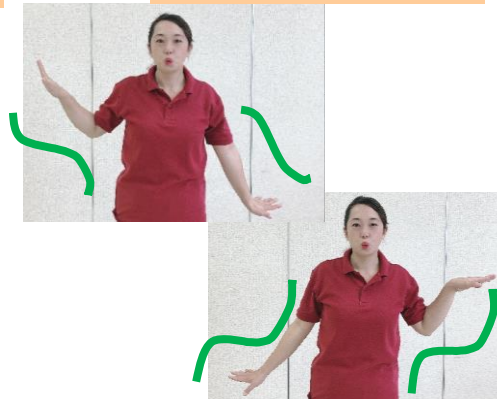
お お お おー!



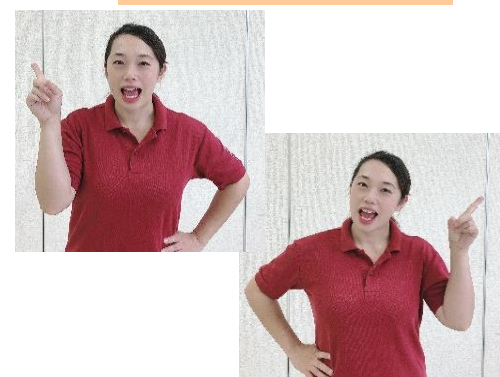
口はおおきくあけて“あ”
手もまるく



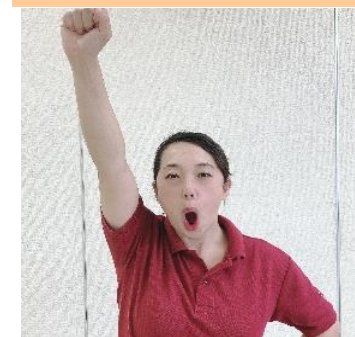
口は横に“い”
頬をゆびでさわる



口は前に出して“う”
手は ぶにやぶにや



口は四角く“え”
手は上を指す



口は“お”
グーの手を高く上げる

4

(きほんのうごき)

♪ ずんずんちゃーか

ずんずんちゃーか

パタカラたいそう

はじめるよ

パ パ パ パ

タ タ タ タ

カ カ カ カ

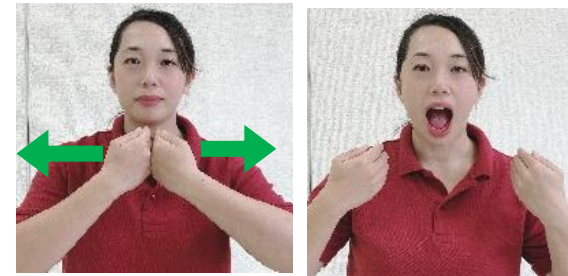
ラ ラ ラ ラ



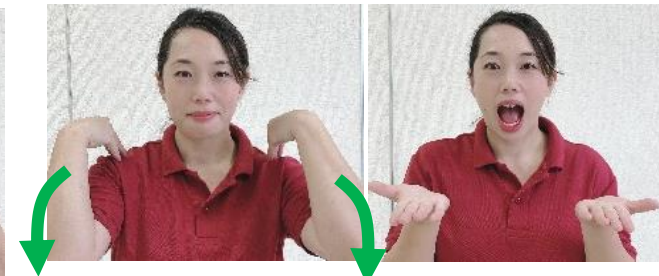
唇をつかって “ぱ”
手は グーからパー



舌を使って “た”
手は 広げて下から上に



のどを使って “か”
手は 喉の奥のように横にひらく



舌を丸めて “ら”
手は 舌のように丸めて開く

5

(きほんのうごき)

♪ ずんずんちゃーか

ずんずんちゃーか

うがいのたいそう

はじめるよ

さる さる さる さる

ごりら ごりら ごりら ごりら

りす りす りす りす



上の唇に
空気を入れる

手は左右の
さるのマネ
(×2回)



下の唇に空気を入れる
手は左右のごりらのマネ (×2回)



左右の頬に空気を入れる
手は 左右ぐるぐるまわす (×2回)

じょうずに
たいそうできました!

