

江戸川区歌に
あわせて
お口の
トレーニング!

けんこうたいそう 健回体操



江戸川区歌

岡 久美子 作詞 清水 保雄 作曲

- 一、風もみどりの 香にあけて かがやく朝の 太陽に
空もいらかも 晴れわたる 希望の都市よ わがさとよ
ああ 江戸川はあこがれの 夢がたのしく わくところ
- 二、古き伝統 誇りつつ 時代をきづく 生産に
若い力が ほとばしる 伸びゆく都市よ わがさとよ
ああ 江戸川は躍進の 鐘高らかに なるところ
- 三、あすの栄えに 新しき 文化をかがげ とこしえに
自治と自由を もりあげる 平和な都市よ わがさとよ
ああ 江戸川は人の和の 花もあかるく 咲くところ

前奏

足ぶみ



つま先を
4回
上げる



かかとを
4回
上げる



足踏み16回

風もみどりの
か が や く 朝 の

香にあけて
太 陽 に



力を入れて
目と口を
閉じる



目と口を
大きく
あける

だ液腺



耳下腺
2回

軽くまわす

歌詞
1番



顎下腺
4カ所

軽く押す

歌詞
2番



舌下腺
2回

軽く押す

歌詞
3番

眼球・口

頬ふくらませ

空もいらかも
希 望 の 都 市 よ

晴れわたるよ
わ が さ と よ



右頬を
膨らます



左頬を
膨らます



両頬を
膨らます



両頬を
すぼませる

あ 夢 が た の し く
あ が た の し く

あ 夢 が た の し く
あ わ く が と こ ろ



舌で
右頬を押す



舌で
左頬を押す



舌で
右頬を押す



舌で
左頬を押す

繰り返し

舌

後奏

深呼吸