

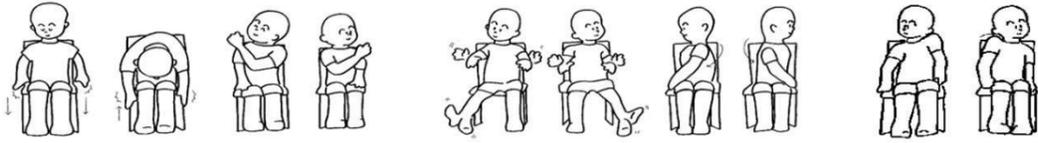
函館いか踊り座(The)ストレッチ



前奏 (ドラムの音だけ)

前奏 (音が入る。タッタララ、タッタララ〜)

ブロック1



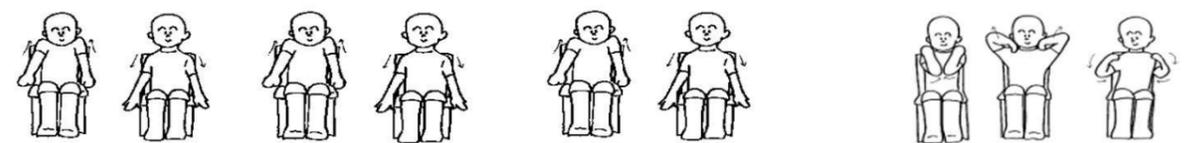
おしりから足先、肩など気になるところを手の平で軽くたたきましょ

手足 ぶらぶら

腰をねじって
リラックス

両肩をゆずって
リラックス

ブロック2



4拍で
肩をすくめ

4拍で
肩を伸ばす

くり返す

くり返す

くり返す

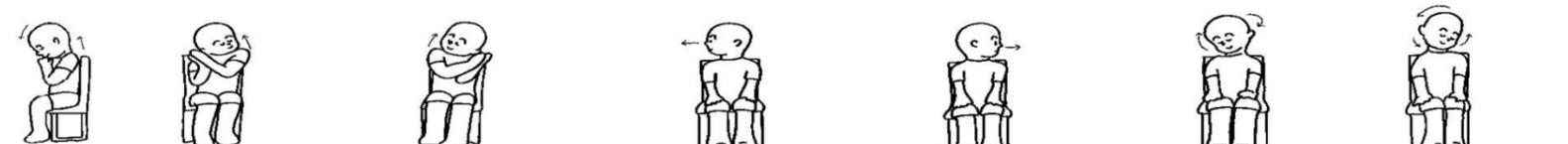
くり返す

8拍でゆっくり前から後ろへ肩をまわす
4回くり返す



函館名物イカおどり イカさし塩辛いかソーメン も1つおまけにイカポッポ イカイカイカイカおどり イカイカイカイカおどり イカイカイカイカおどり イカイカイカイカおどり

ブロック3



4拍でおじぎ
4拍でもどす

4拍で右におやすみ
4拍でもどす

4拍で左におやすみ
4拍でもどす

4拍で顔を右に向ける
4拍でもどす

4拍で顔を左に向ける
4拍でもどす

8拍で大きく首を回す

8拍で反対に大きく首を回す

ブロック4



背もたれまでお尻歩き

胸の前で手を組んで 息をはきながら両手を
息を吸って 伸ばし背中を引張る



も1つおまけに イカポッポ イカイカイカイカ おどり イカイカイカイカ おどり ×2回 イカイカイカイカ おどり



胸の前で手を組んで
息を吸って

息をはきながら両手を
伸ばし背中を引張る

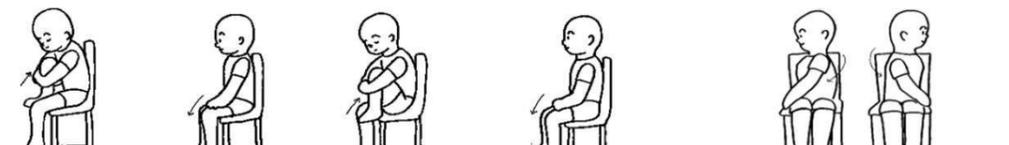
前にお尻歩きで浅く座る

イスにつかまり前に胸を突き出しもどす
2回くり返す

頭の上で手首をもって脇を伸ばす

ブロック5

間奏 (この動作を2回くり返す)



片ひざをかかえ胸に
ひきよせる 4拍

もどす 4拍

反対側のひざも胸に
ひきよせる 4拍

もどす 4拍

腰をねじって いすタッチ
2回くり返す



函館名物 イカ おどり イカさし塩辛いかソーメン も1つおまけにイカポッポ イカイカイカイカ おどり イカイカイカイカ おどり イカイカイカイカ おどり イカイカイカイカ おどり

ブロック6



イスにつかまりお尻を上げ
ゆっくりもどす

くり返す

くり返す

反対の肩に手をあて
そのまま肘を押す

反対も同じように
肘を押す

肘を曲げて反対の手で
後ろに押し上げる

反対側も同様に
押し上げる

ブロック7

函館名物イカおどり イカさし塩辛いかソーメン も1つおまけにイカポッポ イカイカイカイカ イかおどり



片足伸ばし 2拍でつま先をおこし
2拍でつま先をたおす (4回くり返す)

大きく外まわり4回



イカイカイカイカ イかおどり イカイカイカイカ イかおどり 間奏



反対の足も2拍でつま先おこし、
2拍でつま先をたおす

大きく外まわり4回

ブロック8

函館名物イカおどり イカさし塩辛いかソーメン も1つおまけにイカポッポ イカイカイカイカ イかおどり イカ イカ イカ イカ イか おどり イカイカイカイカ イかおどり ×2回



片足を前に出して両手で下に4拍でこする
4拍でもどる(2回くり返す)

反対の足も同じように2回くり返す

足踏みしながら両足を上げていく

手をひざに

4拍でこんには
2回くり返す

4拍でもどる



イカ イカ イカ イカ イか おどり



足踏みしながら両足をとじていく

足をとじる

ブロック9

間奏 間奏 エンディング (フィニッシュ)



4拍で大の字 4拍で小さくなる
(4回くり返す)

深呼吸4回
外から内にむかって

さいご すみはきますよー
パー

★中・高齢者の介護予防や転倒防止に。
★職場でのリフレッシュ体操に。
★座ったままでも、楽しくストレッチ体操が行えます。

※「右」「左」の指示はありません。
どちらから動かしても大丈夫です。まちがっても気にせず、楽しく体操しましょう。