



1 まっすぐに立ち足を屈伸途中から手をつけていきます



2 片足ずつ交互に上げます



3 ジャンプします



4 横に歩きます



5 下から上に伸びます



6 耳の横に手をあて
聞くポーズ



7 自分を指さします



8 両手を上に上げ
バニラのポーズ



9 バニラのポーズから手を上下に振ります



10 マッチョの手で
チョコのポーズ



11 手と腰を左右に振ります



12 上で手のひらを合わせ
イチゴのポーズ



13 イチゴのポーズのまま
左右に振ります



14 おじぎして抹茶のポーズ



15 腕と足をバタバタさせます



16 このポーズのまま
左右に動かし



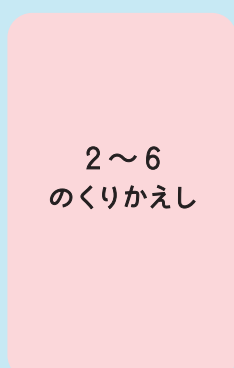
18 手をくるくる回します



19 上へ手足を広げ
ジャンプします



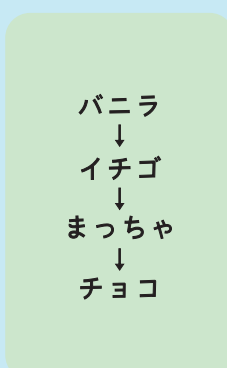
20 ポーズを取り反対向きに屈伸をして
気をつけの状態に戻ります



2～6
のくりかえし



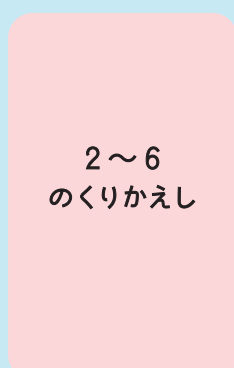
21 前を指さします



バニラ
↓
イチゴ
↓
まっちゃ
↓
チョコ



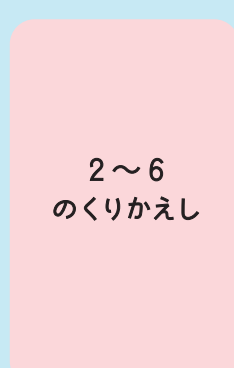
22 屈伸が長くなり、途中から
手をつけていきます



2～6
のくりかえし



23 おでこに手をあてて
遠くを見るポーズ



2～6
のくりかえし



24 前に手を伸ばします



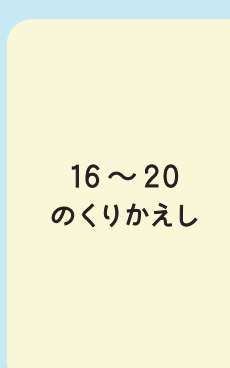
25 好きなところに
平泳ぎしましょう



26 チョコのポーズ



27 両手を上に上げバンザイ
その手を左右に振りましょう



16～20
のくりかえし



最後だけ、20 が終わったら
18、19 に戻ります



28 20のポーズをしながら左右
に片足で移動していきます



29 腕を大きく振り
スキップします



30 好きなポーズをしましょう
(ゲー・チョコキ・パーなど)