



1.きょうのきぶんは、
てをひろげてから、
むねに。



2.ドドド ドドド
てをすばやく
うごかして、



3.ドーナツ?!
わっかをえがく。



4.わらってみようか
ほっぺをつんつん、
あしをまげる。



5.ハハハハ
こしにてをあてて、
えらそうにわらおう。
みぎ ひだり1かいずつ。



6.ハニーディップ
てをくるくる、
あしをひらいて。



7.おどろいちゃったね
てをバタバタ、
あしぶみおおきく。



8.オーオーオー
てをくちにあてて、
あしをトントン。



9.オールドファッション
うでをピン、
ゆびもピン。キメ!



10.ちょっとまった
てをまえにだして、
あしをかるくまげる。



11.チョコチョコ
こしをかわいく
ふって、



12.チョコレート
かおのしたに、
てをなめらかに
すべらせる。



13.ドドド ドドド
てをこしにそろえて、
まえにピョンピョン。



14.ドーナツ
かたあしをまげて、
てをかおのよこで
すばやくうごかして
ドーナツをアピール。



**15.ドドド ドドド
ドーナツ**
こんどはうしろに、
おなじように。



**16.ちょっぴり
しあわせになる**
みぎにひだりに、
ステップ。



17.まほうだよ
てでハートをつくって、
ひとまわりしてから、
あしぶみ。



18.ないてもいいじゃん
てをかおのまえに
もってきて、エンエン。
あしをまげる。

イラストでよくわかる

たいそう レッスン

いっしょに
やってみよう!



19. エンエンエン

そのぼであしを
ピョンピョン。



20. エンゼルクリーム

うでをはねみたいに
パタパタ。



21. おうえんするよ

うでをうしろから
まえにふる。



22. フレフレフレ

こんどはよこに。
こしもフレフレ。



23. フレンチクーラー

てをニヨロニヨロ
させながら
しゃがんで、ほっぺを
ポンポン。



24. おなかいっぱい

ボンボンボン
ボンボンボン
おなかをかるく
たたきながら、
ぐ〜っとまえに
からだをそらす。



25. ポン・デ・リング

ライオンのポーズで、
ガオーーーーーッ!

26. 13~17をくりかえし