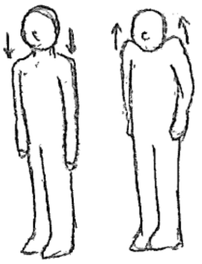
小田原小唄体操　１

～（　前　奏　）～

かかとを挙げる訓練

立位で両足のかかとを挙げ下げする

ここは小田原　日本の名所

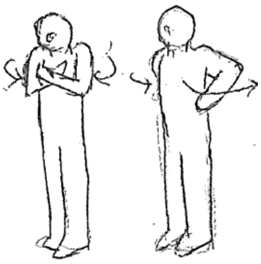


肩をすくめる

×４回

両肩を挙げ下げする

お城見たさに　富士山さえも



肩甲骨体操

前：肩を丸める

後ろ：肘と共に後ろに引く

交互に×往復２回

雲の上から　顔を出す

肩甲骨回し

前⇔後　交互

×６回

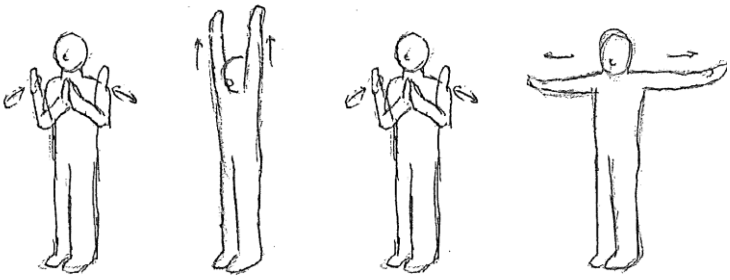
ソレ　ガットネ　ガットネ
ガット　ガット　ガットネ

交互足踏み

×８回

両手を振りながら

小田原　よいとこ　住みよいとこよいところ



２回手拍手
両手挙げ
２回手拍手
両手広げ

２回

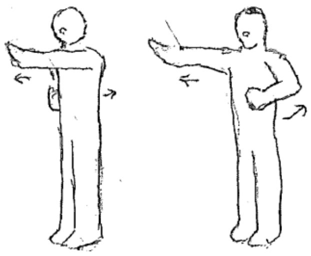
小田原小唄体操　２

～（　間　奏　）～

かかとを挙げる訓練

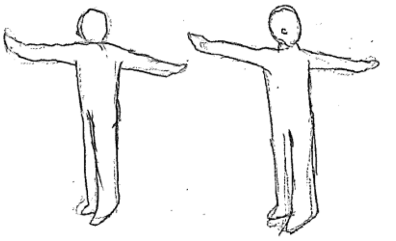
立位で両足のかかとを挙げ下げする

梅か桜か　御感の藤か



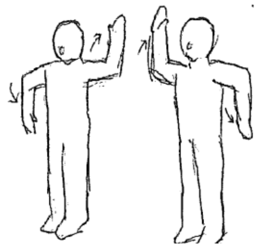
右手グーで引く　＋　左手パーで前に出す
右手パーで前に出す　＋　左手グーで引く
交互に×往復２回

あの娘可愛いや　小田原育ち



右捻り左手前
左捻り右手前
交互に×往復２回

人の噂の　なかに咲く

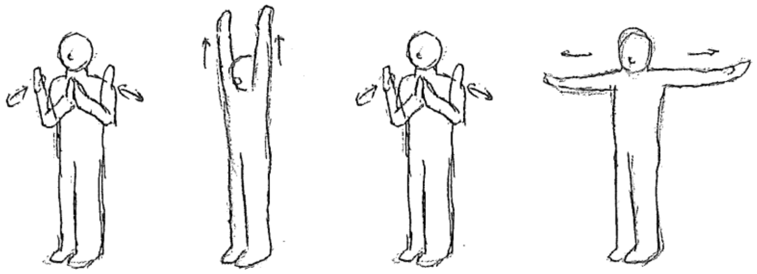


両肩の捻じり
×６回
肘を直角に曲げて
左右逆方向に捻じる

ソレ　ガットネ　ガットネ
ガット　ガット　ガットネ

交互足踏み
×８回
両手を振りながら

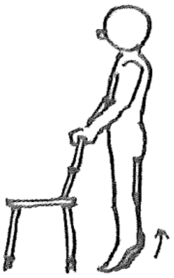
小田原　よいとこ　住みよいとこよいところ



２回手拍手
両手挙げ
２回手拍手
両手広げ
（以上）**２回**

小田原小唄体操　３

～（　間　奏　）～



かかとを挙げる訓練

立位で両足のかかとを挙げ下げする

ビーチパラソル　水着の花が

浪を彩る　御幸の浜辺

夜は花火の　花模様

ハーフスクワット訓練

×６回

やや体幹をお辞儀させながら両膝を曲げる、スクワット訓練。
膝は90°以上曲げない！

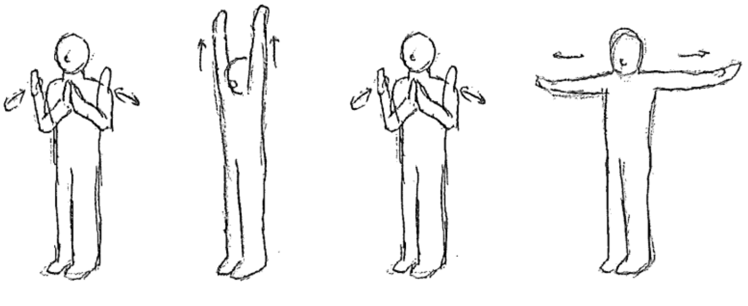
ソレ　ガットネ　ガットネ
ガット　ガット　ガットネ

交互足踏み

×８回

両手を振りながら

小田原　よいとこ　住みよいとこよいところ



２回手拍手
両手挙げ
２回手拍手
両手広げ

２回

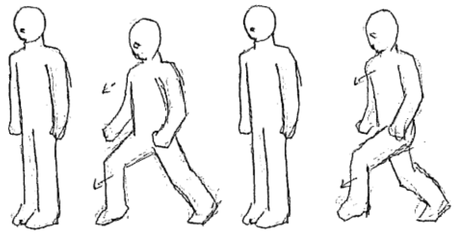
小田原小唄体操　４

～（　間　奏　）～

爪先を挙げる訓練

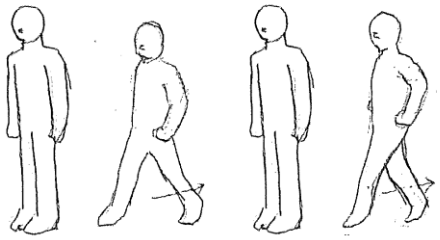
立位で両足の爪先を挙げ下げする

実る黄金の　足柄平野



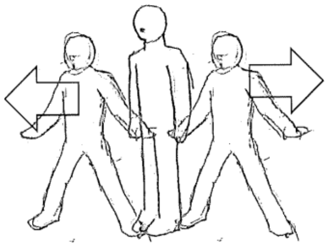
右脚前ステップ
左脚前ステップ
×１回ずつ

鎌を握れば　尊徳様の



右脚後ステップ
左脚後ステップ
×１回ずつ

声がするよな　野良の風

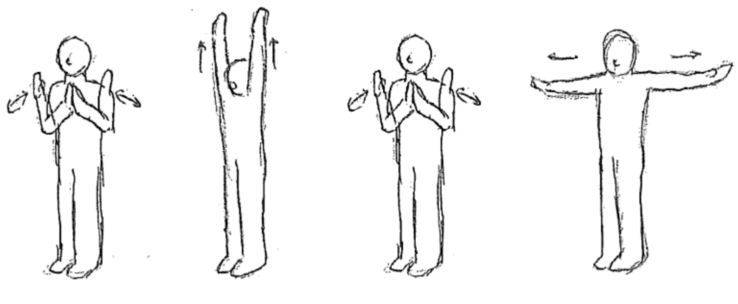


右脚横ステップ
左脚横ステップ
×１回ずつ

ソレ　ガットネ　ガットネ
ガット　ガット　ガットネ

交互足踏み
×８回
両手を振りながら

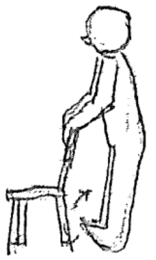
小田原　よいとこ　住みよいとこよいところ



２回手拍手
両手挙げ
２回手拍手
両手広げ
２回

小田原小唄体操　５

～（　間　奏　）～



爪先を挙げる訓練

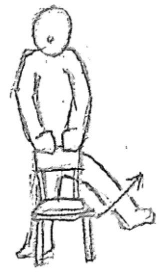
立位で両足の爪先を挙げ下げする

雪の「かまぼこ」　きれいな素肌

右脚を開く

×２回

赤い梅干　あのおちょぼ口



左脚を開く

×２回

旅のお客も　ひと目惚れ

（横を向いて）

右脚を前後に振る

×２回

左脚を前後に振る

×２回

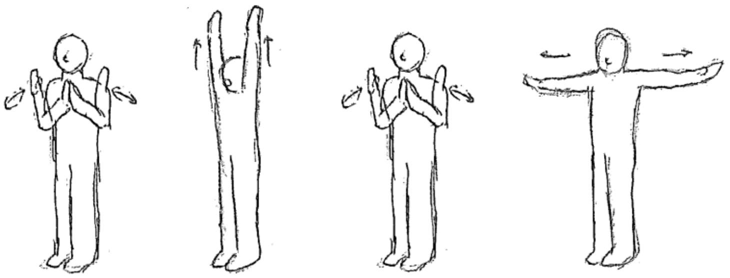
ソレ　ガットネ　ガットネ
ガット　ガット　ガットネ

交互足踏み

×８回

両手を振りながら

小田原　よいとこ　住みよいとこよいところ



２回手拍手
両手挙げ
２回手拍手
両手広げ

２回