

牛乳石鹸のうた 入浴体操【動作版】

①

前奏

8カウント



リズムをとります。

1カウントずつ、2回繰り返します（計8カウント）



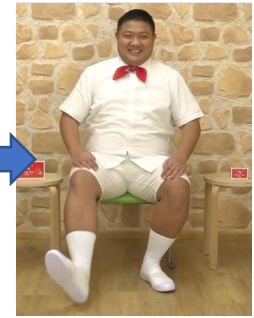
左足を前に出します。



足を戻します。



右足を前に出します。



足を戻します。

牧場の牝牛が

4カウント



下から上に顔を洗う動作をします。

言ったとき

4カウント



上から下に顔を洗う動作をします。

かげろう燃えてる

4カウント



頭頂部を洗う動作をします。

春の日に

4カウント



後頭部を洗う動作をします。

ちょーいと 昼寝の 目を さましゃ 赤ちゃん 仔牛が キス してた

2カウントずつ、2回繰り返します（計8カウント）



腕を洗う動作をします。左腕を伸ばし、右手で肩から手の甲までこすり、右手を裏返し手首から脇までこすります。右腕も同様に行います。



花の香り

1カウント



両手で花の形を作り、左斜め上あげて身体の正面に下ろします。

1カウント



1カウント



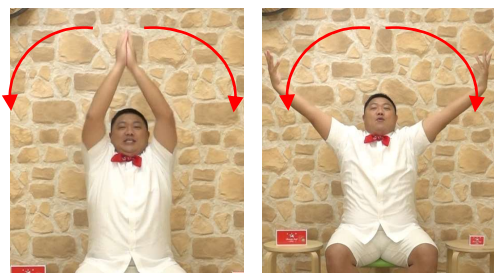
身体の正面から右斜め上あげて、戻します。

1カウント



ゆたかな泡だち

4カウント



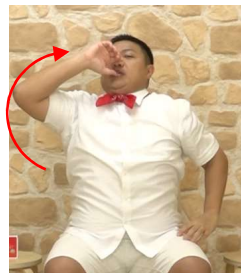
両手で大きく半円を描きます。その時、泡が舞っているようなイメージで手をひらひらさせます。

牛乳石鹸

2カウント



2カウント



腰に手を当て、もう片方の手で牛乳を飲む仕草をします。

よい石鹸

4カウント



牛乳石鹸を持ち決めポーズ。

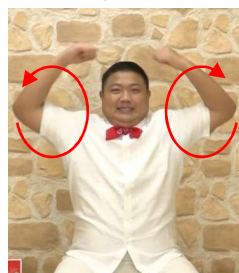
前奏

8カウント



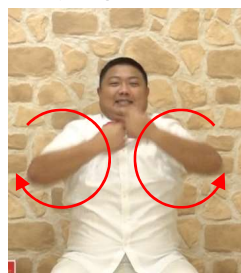
牛乳石鹸を置き、リズムをとります。

4カウント



前から後ろに、肩関節を回します。

4カウント



後ろから前に、肩関節を回します。

クレオパトラが

3カウント



両手で下から上へお腹を洗う動作をします。

1カウント



お腹を軽く叩きます。

言ったとき

3カウント



両手で上から下へお腹を洗う動作をします。

1カウント



お腹を軽く叩きます。

エジプト出かけりゃ 砂ぼこり

4カウント



左手を上、背中を洗う動作をします。

4カウント



右手を上、背中を洗う動作をします。

ちょーいとひと風呂牛乳を鼻唄まじりに浴びたとき

2カウントずつ、2回繰り返します(計8カウント)



太ももから足首まで、両手で洗う動作をします。左足、右足の順で繰り返します。



花の香り

1カウント



1カウント



1カウント



1カウント



両手で花の形を作り、左斜め上にあげて身体の正面に下ろします。

身体の正面から右斜め上にあげて、戻します。

ゆたかな泡だち

4カウント



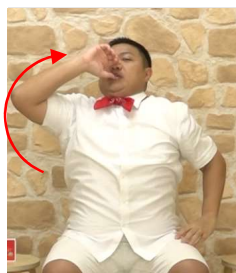
両手で大きく半円を描きます。その時、泡が舞っているようなイメージで手をひらひらさせます。

牛乳石鹸

2カウント



2カウント



腰に手を当て、もう片方の手で牛乳を飲む仕草をします。

よい石鹸

4カウント



牛乳石鹸を持ち決めポーズ。

前奏

8カウント



牛乳石鹸を置き、リズムをとります。

1カウントずつ、2回繰り返します(計8カウント)



左足を前に出します。



足を戻します。



右足を前に出します。

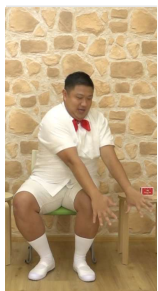


足を戻します。



前奏

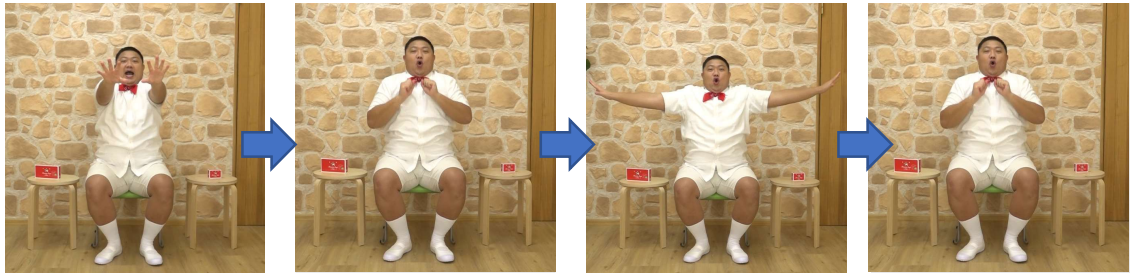
1カウントずつ(計8カウント)



左斜め上、右斜め上、左斜め下、右斜め下の順で腕を伸ばします。腕を伸ばすときは手をパー、身体の正面に戻すときは手をグーにします。

前 奏

1カウントずつ、2回繰り返します（計8カウント）



腕を前と横に伸ばします。腕を伸ばすときは手をパー、身体の正面に戻すときは手をグーにします。



小野の小町が言ったとき

4カウント



4カウント



左足に両手を添えて、浴槽をまたぐ動作をします。

夏の行水 ぬかぶくろ

4カウント



4カウント



右足に両手を添えて、浴槽をまたぐ動作をします。

ぼんぼりつけて和歌を詠む

2カウント



2カウント



2カウント



2カウント



お湯を身体にかける動作をします。左下から左肩、右下から右肩の順に行います。

紫けむる京の宵

2カウント



2カウント



2カウント



2カウント



髪をかき上げる動作をします。左手で左上へ、右手で右上へ行います。

花の香り

1カウント



1カウント



1カウント



1カウント

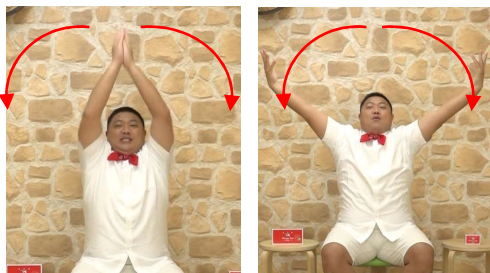


両手で花の形を作り、左斜め上にあげて身体の正面に下ろします。

身体の正面から右斜め上にあげて、戻します。

ゆたかな泡だち

4カウント



両手で大きく半円を描きます。その時、泡が舞っているようなイメージで手をひらひらさせます。

牛乳石鹸

2カウント



2カウント



腰に手を当て、もう片方の手で牛乳を飲む仕草をします。

よい石鹸

4カウント



牛乳石鹸を持ち決めポーズ。