

## 広小体操 (tomorrow)

前奏	①足は肩幅で待つ。首のストレッチ (右 → 正面 → 左 → 正面 → 下 → 正面 → 上 → 正面) × 2 → 右に回す → 左に回す
	②足ぶみ右左右ジャンプ (反対の手でひざにタッチ) → 左右左ジャンプ → 右左右ジャンプ → 最後は4回足ぶみ (歩きながら足を肩幅に)
1番	③しゃがむ → 立ちあがって体を伸ばす (上 → 右 → 上 → 左 ) ※指先からつま先まで伸ばす。
	④右足と両手を2回前に出す → 左足と両手を2回前に出す × 2 ※前に出した足のかかとはつける。ひじから先だけを曲げ伸ばし。
	⑤右に一步出し、上半身を右にひねってもどす → 左に一步出し、上半身を左にひねってもどす × 2 ※後ろが見えるくらいしっかりひねる。
	⑥Vステップ上 (右上手 & 右足前 → 左上手 & 左足前 → 右手中 & 右足もどす → 左手中 & 左足もどす) → Vステップ下 (右下手 & 右足前 → 左下手 & 左足前 → 右手中 & 右足もどす → 左手中 & 左足もどす) × 2
	⑦足ぶみしながら右に1回転
1番サビ	⑧かた回し 前にゆっくり2回 → 速く3回 → 後ろにゆっくり2回 → 速く3回
	⑨うで回し 前にゆっくり2回 → 速く3回 → 後ろにゆっくり2回 → 速く3回
間奏	※②の足ぶみ
2番	※③から⑦までを繰り返す
2番サビ	⑩足を開いて両うでを左右に開き、 体を右側に倒す (左わきを伸ばす) → 体を左側に倒す (右わきを伸ばす)
	⑪両うでを左右に開き、閉しながら前に倒す (前屈) → 両うでを左右に開きながら後ろに倒す (後屈)
間奏	⑫また割りポーズ 右 → 左 × 2 ※腰が高すぎないように。
	⑬ひざを体の横から高く上げる 右 (2回) → 左 (2回) × 2 ※軸足はまっすぐ。股関節を開くように。ももの内側を伸ばす。
サビ	⑭肩のストレッチ (横) 右 → 左 ※1~6拍で伸ばし、7・8拍目で左右交代
	⑮肩のストレッチ (上) 右 → 左 ※1~6拍で伸ばし、7・8拍目で左右交代
	⑯アキレスけんのストレッチ 右 → 左 ※1~6拍で伸ばし、7・8拍目で左右交代
	⑰足のストレッチ (足をクロスして前屈) 右 → 左 ※1~6拍で伸ばし、7・8拍目で左右交代
	⑱手首のストレッチ (うでを前に伸ばし、手のひらが正面に向くように) 右 → 左
	※②の足ぶみ
	⑲深呼吸 (歩きながら、うでを外まわし、内まわし) (止まって、うでを正面から横に開き、気をつけ)