

ALTA 体操 / 作詞 えのき みちこ / 作曲 TOM / 歌 ME

足と胸を広げて 腕は両手を 同時に
胸の前から 広げて 高くのばして

足に沿って たおれて 横を向いて上下に
両手3箇所 ひざをやわらかく伸ばす

背骨しなやかに 肩はかるやかに
背骨をやわらかく 肩は踊りだす

※1

ロック ペーパー シザース ゴー! エアー飛んで
ジャンケンで 脳トレになる

※※2

腰に手を添えて 前を向き スクワット
足とひざの向きは同じ方向へと

バランス 軸足 ふみしめて
大地の引力 気づいて たしかめよう

※ ※※

足を大きく ひろげて 肩を中に いれたら
ひじを足にのせて 股関節のばす

軽く 足で ポイント ぐっとバランス 決めたら
リズムカルにコントロールして ALTA

もう一度繰り返し 8 の字バランス
背筋を立ち上げて おなかも引き上げて

※1繰り返し

※※2繰り返し