

# ♪ 『あわて床屋』のリズムに合わせて「チョッキン体操」♪

(体操は左から始めます)

8

♪ちよつきんちよつきんちよつきん

万歳をして両腕を振る。柳を意識してしなやかに。左に3回

7

♪おやし自慢ではさみを鳴らす

足を横に出しながら腕を開く。左足左手→右足右手(足と手を同じ方向に)

6

♪しやぼんを溶かし

足を横に出しながら胸を開く。左足→右足

5

♪ここがにぶつぶつ

肩を大きく後ろ回し→前回し

4

♪ちよつきんちよつきんちよつきん

腕を腰の後ろで組み上下運動(腕のみ動かす)

3

♪かにかが店だし床屋でござる

首の運動。左回し→右回し(大きく回す)

2

♪春は早ようから川辺の芦あしに

首の運動。左→右→前→後ろの順に曲げる

1

♪伴奏

肩の上下運動×4回

15

♪ちよつきんちよつきんちよつきん

柳川のYの字を作って戻す。左手を上げ左足を前に→右手を上げ右足を前に→左手足を元に戻す→右手足を元に戻す

14

♪早く早くと客あ詰め込むし

足を大きく前に出し、前足のひざを90度に曲げ、腰を落とす。左→右

13

♪うさぎあ気がせくかにあわてるし

しこを踏む。左→右。2回

12

♪ちよつきんちよつきんちよつきん

腰を落としてカニのポーズ(手をはさみの形)でスクワット

11

♪どうぞ急いで髪刈っておくれ

足を前に出しつま先を上げ、太ももに力を入れる。左足→右足

10

♪そこへうさぎがお客にござる

アキレス腱を伸ばして、その体制のまま逆足の太ももの後ろを伸ばす

アキレスけん腱と太ももの後ろを伸ばす。左足を前に出して、左足アキレス腱を伸ばし、右足太ももを伸ばす。次に右足アキレス腱を前に出し同じ動作

9

♪邪魔なお耳は

24

♪ちよつきんちよつきんちよつきん

深呼吸。外回し→内回し。最後は手を合わせる

23

♪しかたなく穴へと逃げる

ひじを曲げ出した足と反対に体をひねる。左足を出す→右足を出す。2回

22

♪かにかに恥はじよくかし

張り手をするように手をパーにしながらなめ前に出す。左→右

21

♪うさぎあ怒るし

手をグーにして体を左右にひねる。左→右

20

♪そこであわててちよんと切り落とす

腕をななめ後ろに大きく振る。左→右

19

♪腰を大きく回す。左回し→右回し

18

♪ぴよこぴよこするし

腰の運動。左→右の順に自分のひざを触るように曲げる

17

♪邪魔なお耳は

腰の運動。前→後ろの順に曲げる

16

※立っての体操が困難な場合は、座った状態で上半身を中心に動かしてください。18番では、手を大きく回してください。