

# ♪ 『あわて床屋』のリズムに合わせて「チョッキン体操」♪



♪ちよつきんちよつきん  
ちよつきんな

万歳をして両腕を振る。柳を意識してしなやかに。右に3回



♪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。右足右手→左足左手(足と手を同じ方向に)



♪しやぼんを溶かし

足を横に出しながら胸を開く。右足→左足



♪ここがにぶつぶつ

肩を大きく後ろ回し→前回し



♪ちよつきんちよつきん  
ちよつきんな

腕を腰の後ろで組み上下運動(腕のみ動かす)。2回



♪かにかが店だし床屋でござる

首の運動。右回し→左回し(大きく回す)



首の運動。右→左→前→後ろの順に曲げる



♪伴奏

肩の上下運動×4回



♪ちよつきんちよつきん  
ちよつきんな

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



♪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。右→左



♪うさぎあ気がせくかにあわてるし

しこを踏む。右→左。2回



♪ちよつきんちよつきん  
ちよつきんな

腰を落としてカニのポーズ(手はさみの形)でスクワット。2回



♪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。右足→左足



♪そこへうさぎがお客にござる

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



♪ちよつきんちよつきん  
ちよつきんな

深呼吸。外回し→内回し。最後は手を合わせる



♪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。右足を出す→左足を出す。2回



♪かにか恥じよかくし

張り手をするように手をパーにしながらなめ前に出す。右→左。2回



♪うさぎあ怒るし

手をグーにして体を左右にひねる。右→左



♪ちよつきんちよつきん  
ちよつきんな

腕をななめ後ろに大きく振る。右→左



♪そこであわててちよんと切り落とす

腰を大きく回す。右回し→左回し



♪ぴよこぴよこするし

腰の運動。右→左の順に自分のひざを触るように曲げる



♪邪魔なお耳は

腰の運動。前→後ろの順に曲げる

※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。