

<多賀城元気モリモリ体操(多賀モリ体操)の動きの図解>

前奏(ワン・ツー) / しあわせは歩いて来ない / だから歩いてゆくんだね



足踏み / 両手を肩にあて、ぐるりと回す / 窓を拭くように腕をまわし 一步横へ移動(左右)

一日一歩 三日で三歩 / 三歩進んで 二歩さがる



両腕を前に伸ばし、右足から前に踏み込む(左右) / 両腕を前に伸ばし、右足から後ろへ引く(左右)

人生はワン・ツー・パンチ / 汗かきべそかき歩こうよ



両足を肩幅に広げ、大きくバンザイと縮む×2回 / 後頭部と背中へ手を当てる×2回

写真は対面で指導しています

あなたのつけた足あとにゃ / きれいな花が咲くでしょう



右へ踏み込み、両腕を広げ左足で片足立ち / 左へ踏み込み、両腕を広げ右足で片足立ち

腕を振って足をあげてワン・ツーワン・ツー / 休まないで歩け



右へ腰から上半身をひねり、正面に戻った後、左足と右腕を上げ伸びあがる / (逆側に同じ動き)

ソレ ワン・ツーワン・ツーワン・ツーワン・ツー / 間奏 / 後奏(じゃ〜ん)



かかとの上げ下げ×4 / つま先を上げ、かかとでぐるりと右回り / 大きく手を広げ深呼吸をする

JASRAC 出 1600553-601

監修・モデル / 渋谷 祐子 健生(株)