
元気ですかメール 第4弾 「身体を動かそう！」

みなさん元気ですか？ずっと家で過ごす日が続いて身体も運動不足がみ…。体操やダンスで身体を動かしてみるのはどうでしょう？ある理事さんのお家では、朝ラジオ体操第1をやって、調子が良ければ第2、そしてパブリカと続くとの事。柔軟&気分転換&コミュニケーションにgood！だそうです。お試しあれ(^_^)

ちなみにラジオ体操第1は身体をほぐすのが目的の体操で、第2は筋力をつける目的だそうです。消費カロリーも第1は 12 キロカロリー、第2は 13～18 キロカロリーと違いがあります。



パブリカの踊り方や歌詞はNHKのホームページに紹介されています。ご参考に。 身体を動かそう 担当S



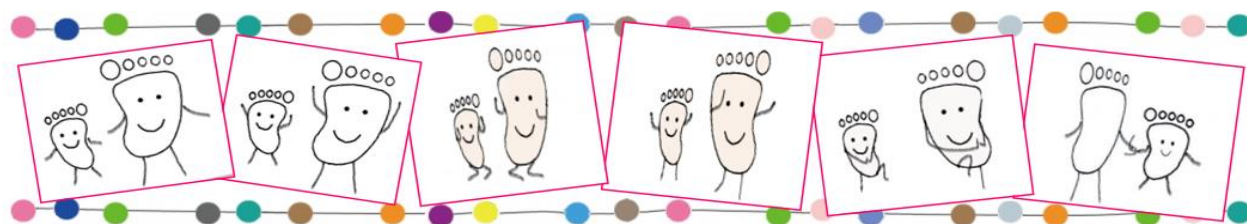
先日お知らせしたメールに、「子ども劇場のキャンプファイヤーなどで踊る、あのダンスの振付けを覚えたい！」というリクエストいただきました♪「ふたごのオオカミ」と呼んでいるダンス、簡単だから覚えちゃおう！青年会員K作成の、振付け解説した動画です。
←YouTubeにて

① み〜ぎへ行って	② ひだりへ行って	③ み〜ぎ向いて	④ ウッス
⑤ ひだり向いて	⑥ ウッス	⑦ ※拍手 はい はい	⑧ ※拍手 はい はい
⑨ まほうのことば〜		⑩ ※好きなところに移動 うらうらうらうらうらり〜	

ちなみに私メール担当Sも振付け動画を作成してみました。振付けは違うわ、動きはオカシイわ、で、青年会員Kに即却下いただきました。あしあと親子、可愛く踊れていると思うんですがね…。話題の問題作はコチラ
YouTubeにて ↓



正式には「ふたごのオオカミ大冒険」NHK「みんなのうた」で1980年に初回放送された歌です。魔法の言葉を繰り返して歌う、楽しい曲です。ダンスの振り付けは、子ども劇場のオリジナルです。



♪ 森の奥深くに 棲んでいる ボクたちふたごの オオカミだよ ママにはないしよで 大冒険
危険な時には 魔法のことば Hey ウルラウルラ ウルウルラウルラ ウルラ ウルラリー ♪