



OKAYAMA! 市民体操

(一般向け体操)

動作解説書

歌詞 前奏 (8×2 カウント) 前奏 (8×2 カウント) 前奏 (8 カウント) 前奏 (8 カウント)

1 膝屈伸+手をグーパー
膝屈伸でリズムを取りましょう。

2 手をグーパー+腕開閉
腕は波打つように開きましょう。

3 腕振り+足踏み
徐々に膝を高く上げましょう。

4 腕振り+足踏み
しっかり上げ

歌詞 OK! AYAMA! OK! AYAMA! (24 カウント) OH—OKAYAMA! (8 カウント)

5 膝屈伸+肩たたき (1、2、3、4)
両手をあげ、Oのポーズ(5、6) うなずく2回(7、8)
※同様に繰り返し、Oのポーズは右、左に
膝屈伸でリズムを取りましょう。

6 両腕を前でクルクル回す+しゃがむ (1、2、3、4、5、6)
「M」のポーズ(7) 「Y」のポーズ(8)
膝を深く曲げましょう。膝に手をつき、しっかりと上に伸ばしましょう。

歌詞 晴れ渡る空 輝いている太陽 今日の一歩から 明日の笑顔生まれる Throw away とらわれた

7 腕振り+足踏み 8 腕振り+足踏み+右周り (1、2、3、4、5、6、7)
正面で、手をたたく(8) ※左回りも

9 右手上げる+顔上げ+右回り (1、2、3、4、5、6、7)
正面で、手をたたく(8) ※左回りも
胸をしっかりと開きましょう。

歌詞 心の涙 虹を描くよ 虹を描くように

10 腕振り+足踏み 11 右に移動+右腕振り(1、2、3)+手をたたく(4)
※左右同様 (5、6、7、8)
虹を描くように腕を上げましょう。

5 6 と同様 繰り返し

OK! AYAMA! OK! AYAMA! OK! AYAMA! OH—OKAYAMA!
Throw away とらわれた心の涙 虹を描くよ
空に拳を突き上げてみた みなぎる Power 生きてる喜び
食べる 笑う 歌う 全てはそう 元気だから
晴れ渡る空 輝いている太陽 今日の一歩から 明日の笑顔生まれる
OH—OKAYAMA!

OK! AYAMA! OK! AYAMA! OK! AYAMA! OH—OKAYAMA!
大きく息を吸い込んだら 自然が溶け込んでゆく 優しさが広がってく 明日へ
OK! AYAMA! OK! AYAMA! OK! AYAMA! OH—OKAYAMA!
キラキラ輝く 笑顔の日々へ

OK! AYAMA! OK! AYAMA! OK! AYAMA! OH—OKAYAMA!
ALL FOR THE GREAT TOMORROW!

歌詞 空に拳を突き上げてみた みなぎる Power 生きてる喜び 食べる ご飯を食べる動きだよ 笑顔で 歌う

12 腕振り 13 右手を右上へ上げ下げ+足踏み 膝屈伸×4回(8カウント)※左手も
14 右手でピース+右手を回す+膝屈伸 15 右向き+中腰 16 左向き+中腰
しっかりと腰をひねりましょう。

マイクを持つしぐさ

歌詞 全てはそう 元気だから OK! AYAMA! OK! AYAMA! OK! AYAMA! OH—OKAYAMA!

9 と同様 繰り返し

5 6 と同様 繰り返し

17 足踏み+手をヒラヒラ下ろす
手首をしっかりと返しましょう。

歌詞 笑顔の日々へ 大きく息を吸い込んだら 自然が溶け込んでゆく 優しさが広がってく 明日へ

18 左右向き+中腰(8カウント) ※2回繰り返し
しっかりと腰をひねりましょう。

19 深呼吸+足踏み+両腕を上げ前から下へ下ろす(16カウント) ※2回繰り返し
深呼吸をしましょう。

歌詞 OK! AYAMA! OK! AYAMA! OK! AYAMA! OH—OKAYAMA! OK! AYAMA! OK! AYAMA! OK! AYAMA! OH—OKAYAMA! ALL FOR THE GREAT TOMORROW!

8 を2回 繰り返し

5 と同様 繰り返し

20 両腕回す(1、2、3、4、5) しゃがむ(6、7) ポーズ(8)
右手ひとさし指で「1」をつくり、元気よく上げましょう。