

# あさGO!!体操

制作 朝来市  
 体操創作 NPO法人リズム体操研究会  
 作曲・演奏 大西由峰

## 前奏

### あさGO!!挨拶

(あさあさ GO GO)×2

あーさーご



1~16

足踏み 体叩き



(17-18 19-20)×2

(拍手2回 押し出し2回)×2



25~26×2

回す×2



29~32

伸びる

## A 朝 ~伸び~

### <朝が来るまち元気なまち>

朝日に向かって背中と脇腹を伸ばします。



(1 2)×2

(内と外に振る



5 ~ 8

下から回して伸びる 片手や両手を伸ばす)×2



(9~10 11~12)×2

## B 昼 ~捻り~

### <元気いっぱいパワーいっぱい>

元気ポーズと太陽ポーズで体を捻ります。



((1~2 3~4)×2

左右に捻る×2



9~10



11~12



13~14 15~16)×2

斜め下や上に伸ばす

## C ステップ~脚上げと巧み性~<踏んで上げて踏んで上げて>

手と脚を巧みに使い、全身をリズムカルに動かします。



(1~2 3-4 5~6 7-8 9-10 11-12 13~16)×2 (1~6 7-8 9~14 15~16)×2

足踏みと踏んで上げる 踏んで上げる3回 脚叩き2回 脚叩き3回と拍手2回 体叩き



## 元気と笑顔の出る体操



J=120

大勢での動き 前奏-A32-B32-C32-D64-E・A・128-F32-後奏  
 一人での動き 前奏-A-B-C-D-A-B-C-B-C-F-後奏

## D 祭り ~脚腰強化~ <回して回してどんどこどん>

太鼓を叩く動きで脚腰強化です。



(1~2)×2 1~4

(回す)2回 1回



5-6-7-8

3回叩く



(9-10

下で2回

※反対側で動く(17~32)



11~12)×2

上で1回

(1~32)×2

## E ふれあい ~歩く力とあさGO!!挨拶~<あさあさGOGO>

まず、Aを動きます。それから、しっかり歩いて歩く力をつけます。  
 大勢の人と出会い、ふれあい、笑顔で「あさGO!!挨拶」をします。

★ 二人で あさGO!! 挨拶

★ 大勢で あさGO!! 挨拶



(1~16

足踏み

体叩き



(17-18

拍手

2回



19~20)×2

手合わせ

2回



25~26

回す

2回



29~32)×4

伸びる



(手合わせ)

## F 山 ~深呼吸~

### <スーと吸ってハーとはいて>

新鮮な空気を胸いっぱい吸ってはきます。



(1~4

(開いて



5~8

閉じて



9~12

回して伸びて



13~16)×2

下ろす)×2