

JADECOM体操 ~オリジナルバージョン~

ファイト! JADECOM! (前奏 8カウント) (前奏 8カウント) (前奏 16カウント) (前奏 16カウント) 両手ひろげて 夢を抱きしめて

かかと上げ 屈伸 肩回し 腰ひねり Y字運動

右手をあげて オー!! 楽しんでいきましょう!

両手を腰にかかとをトントン (4回)

両手を腰にひざを曲げ伸ばし (2回)

ひじて円を描くように回す 後ろから前→前から後ろ (2回)

腕を胸の前に上げ ひざを曲げながら左に腰をひねる→もどす →右も同様に (2回)

1番

左足を前に踏み出し左手を斜め上に広げる→右手を斜め上に広げる→もどす→右足を前に踏み出し左手を斜め上に広げる→右手を斜め上に広げる→もどす

脚は大地を強くふみしめて このひとみが あの虹をみる この胸が騒ぎ出す J-A-DE-COM J-A-DE-COM

サイドランジ ひとみタッチ 胸ひらき 手首ぶらぶら 人文字

腕を閉じた状態から開きながら左足を横に出す→もどす→右も同様に (2回)

両手で目を隠して胸の前で広げる (2回)

両手を下でクロス→バンザイ (2回)

ひざを曲げながら両手首をブラブラ→伸びながら両手でバン!バン! (4回)

★

手で文字をつくりま す J A D O

ひざを曲げてMをつくり「COM」で両手を大きく広げる

風になりたい 君をふく風に さくらははなびら ゆらして 風になりたい 君をふく風に やわらかな木漏れ日 ゆらして (間奏 8カウント) (間奏 8カウント)

足踏み 腕キラキラ回し 足踏み かかと上げ 深呼吸

サビ

左足からその場で足踏み (8歩)

左足から前へ一歩踏み出す→もどす (2回)

足踏みしながら両手を大きく外回し→肩の位置から手をキラキラ☆ (2回)

左足からその場で足踏み (8歩)

左足から前へ一歩踏み出す→もどす (2回)

両手を腰にかかとをトントン (4回)

息を吸いながら大きく胸をひらく→両手を戻しながら息を吐く

両手を腰にかかとをトントン (4回)

両手を腰にひざを曲げ伸ばし (2回)

君の鼓動が胸を弾ませて 汗と吐息が風を振るわせた 虹の鈴の音が空に響く 桜の花が流れて行く (間奏 16カウント)

肩甲骨よせ ツイスト 上体回し バランス

2番

★をくり返しましょう

サビをくり返しましょう

両腕を胸の前で重ねた状態からひじを引き左足を横に出す→もどす→右も同様に (2回)

左ひじと右ひざを近づけ→斜めに伸ばす→もう一回くり返す→反対側も同様に

両手を大きく振り回しながら体を左に回す→右も同様に (2回)

両手を水平に広げながら左足で片足立ち→軽くひざを曲げる→もどす→右も同様に

(間奏 16カウント) (間奏 24カウント) (後奏 32カウント)

後ろキック スクワット 深呼吸 最後はポーズ Hello JADECOM!

両手を胸の前で重ねた状態からひじを後ろに引き右足後ろに蹴り上げる→反対も同様に (4回)

両腕を肩の高さまで上げながらひざを曲げる→もどす (6回)

★をくり返しましょう

サビをくり返しましょう

両手を上に上げ深呼吸→大きく胸をひらいて深呼吸 (2回)

ラストは笑顔で♪お好きな決めのポーズで!