

JADECOM体操 ~ちょっと簡単バージョン~

ファイト! JADECOM! (前奏 16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 脚は大地を 強くふみしめて

かかと上げ



右手をあげて オー!!
楽しんでいきましょう!

かかとをトントン (8回)



両手を腰に
かかとをトントン

肩回し



ひじで円を描くように回す
後ろから前→前から後ろ

腰ひねり



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)

Y字運動




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

1番


このひとみが この虹をみる この胸が騒ぎ出す J-A-DE-COM J-A-DE-COM

ひとみタッチ




両手で目を隠して
胸の前で広げる

胸ひらき




両手を下でクロス
バンザイ

手首ぶらぶら



ひざを曲げながら
両手首をブラブラ
伸ばしながら両手でバン♪バン♪
(4回)

重心移動



J→足を広げる A→左ひざに
重心をかける D→右ひざに
重心をかける COM→中心に戻す
ひざを曲げる→
「COM」でひざを伸ばす

風になりたい 君をふく風に さくらはなびら 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 16カウント)

足踏み



左足から
その場で足踏み
(8歩)

腕キラキラ回し



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)

足踏み



左足から
その場で足踏み
(8歩)

かかと上げ



両手を腰に
かかとをトントン
(4回)

深呼吸



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

かかと上げ

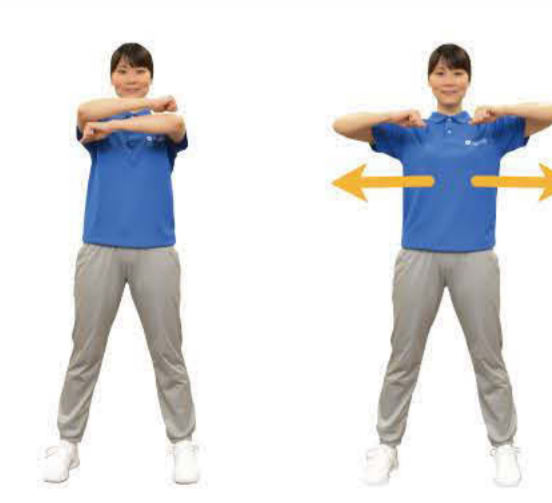


両手を腰に
かかとをトントン
(4回)

サビ


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 櫻の花が流れて行く (間奏 16カウント)

肩甲骨よせ



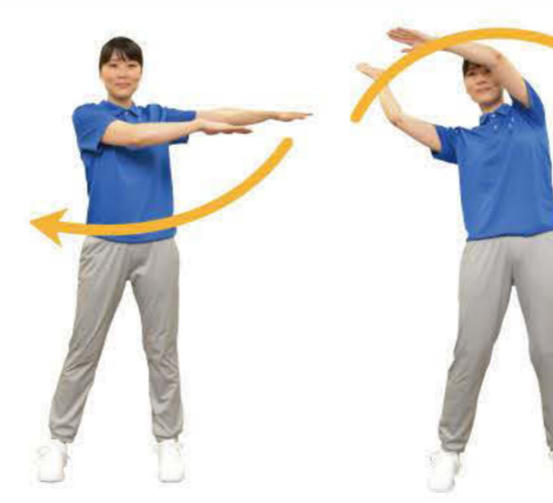
両手を胸の前で重ねた状態から
ひじを引き左足を横に出す→
足は開いたままで腕を胸の前でゆるめる
(4回)

斜め伸ばし




両ひじを後ろに引く→
手を斜めに伸ばす(左手が上)
→右も同様に

上体回し



両手を大きく振り回しながら
体を左に回す→右も同様に

足踏み



左足からその場で足踏み
(16回)

★を
くり返し
ましょう

サビを
くり返し
ましょう

(間奏 16カウント) (間奏 24カウント) (後奏 32カウント)

足タッチ



足を肩幅に開いて前屈しながら
足をたたき 上から下にトントン
→下から上にトントン

スクワット



両腕を肩の高さまで
上げながらひざを曲げる→もどす
→もどす (6回)

深呼吸



両手を上に上げ深呼吸→
大きく胸をひらいて深呼吸
(2回)

**最後はポーズ
Hello JADECOM!**



ラストは笑顔で♪
お好きな決めの
ポーズで!

★を
くり返し
ましょう

サビを
くり返し
ましょう