



「幸せなら手をたたこう」の替え歌で体を動かして、筋力、持久力、認知力アップ

1	さあはじめに手をたたこう	とん とん	さあはじめに手をたたこう	とん とん	しあわせが	からだに	あふれ	とる	ほらはじめに手をたたこう	とん とん		
	元気に手をふいて足踏み 	足踏み つづけ る人は、 やってみて	2回 手をた たきます。	元気に手をふいて足踏み 	足踏み つづけ る人は、 やってみて	2回 手をた たきます。	手は下に	手モ クロス	手は肩	手は上	元気に手をふいて足踏み 	足踏み つづけ る人は、 やってみて
2	さあぴしゃっと手を前に	← ぱー	さあぴしゃっと手を前に	← ぱー	しあわせが	からだに	あふれ	とる	ほら肩を伸ばしんしゃい	← ぱー		
	元気に手をふいて足踏み 	手は前でクー	手は前でパー	元気に手をふいて足踏み 	手は前でクー	手は前でパー	手は下に	手モ クロス	手は肩	手は上	元気に手をふいて足踏み 	手は前でクー
3	さあのびのび手を上に	← ぱー	さあのびのび手を上に	← ぱー	しあわせが	からだに	あふれ	とる	ほら背筋が伸びとるばい	← ぱー		
	元気に手をふいて足踏み 	グー	パー	元気に手をふいて足踏み 	グー	パー	手は下に	手モ クロス	手は肩	手は上	元気に手をふいて足踏み 	グー
4	さあしかつとひざ曲げよう	とん とん	さあしかつとひざ曲げよう	とん とん	しあわせが	からだに	あふれ	とる	ほら脚がつよおなる	とん とん		
	元気に手をふいて足踏み 	ひざまげて	のびます	元気に手をふいて足踏み 	ひざまげて	のびます	手は下に	手モ クロス	手は肩	手は上	元気に手をふいて足踏み 	ひざまげて
5	さあ右足ひざタッチ	とん とん	さあ左足ひざタッチ	とん とん	しあわせが	からだに	あふれ	とる	ほら転ぼんごとしましよ	とん とん		
	元気に手をふいて足踏み 	右足タッチ	おろします。	元気に手をふいて足踏み 	左足タッチ	おろします。	手は下に	手モ クロス	手は肩	手は上	元気に手をふいて足踏み 	右足タッチ
6	さあ無理せんでかかと上げよう	とん とん	さあ無理せんでかかと上げよう	とん とん	しあわせが	からだに	あふれ	とる	ほらむくみが取れるげな	とん とん		
	元気に手をふいて足踏み 	かかとを 上にあげお	おろします	元気に手をふいて足踏み 	かかとを 上にあげお	おろします	手は下に	手モ クロス	手は肩	手は上	元気に手をふいて足踏み 	かかとを 上にあげお
7	さあ楽しく笑いんしゃい	にっこり	さあ楽しく笑いんしゃい	にっこり	しあわせが	こがしに	あふれる	ばい	ほらみんなで笑いんしゃい	にっこり		
	元気に手をふいて足踏み 	にっ こり いいが あしてね。	元気に手をふいて足踏み 	やほは は	手は下に	手モ クロス	手は肩	手は上	元気に手をふいて足踏み 	ふふふふ たのしいこと 思い出して わらって みて……		

歌いながらゆっくり体操しましょう。足踏みができるところは、止めずにやると1番から7番までで190~200歩になります。歌って、足踏みして、手を動かす、頭と体を使う、とっても健康になる体操です。