



「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	しあわせなら手をたたこう	とん とん	しあわせなら手をたたこう	とん とん	しあわせなら たいどで しめそう よ	ほらみんなで手をたたこう	とん とん
	元気に手をふいて足踏み 	足踏み つづけ れる人 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 れる人 は、や って みて 2回 手をた たきま す。 	手は下に 手もクロス 手は肩 手は上 	元気に手をふいて足踏み 	足踏み つづけ れる人 は、や って みて 2回 手をた たきま す。
2	しあわせなら手を前に	← ぼー	しあわせなら手を前に	← ぼー	しあわせなら たいどで しめそう よ	ほらみんなで手を前に	← ぼー
	元気に手をふいて足踏み 	手は前でク 手は前でパー 	元気に手をふいて足踏み 	手は前でク 手は前でパー 	手は下に 手もクロス 手は肩 手は上 	元気に手をふいて足踏み 	手は前でク 手は前でパー
3	しあわせなら手を上に	← ぼー	しあわせなら手を上に	← ぼー	しあわせなら たいどで しめそう よ	ほらみんなで手を上に	← ぼー
	元気に手をふいて足踏み 	グ パー 	元気に手をふいて足踏み 	グ パー 	手は下に 手もクロス 手は肩 手は上 	元気に手をふいて足踏み 	グ パー
4	しあわせならひざ曲げよう	とん とん	しあわせならひざ曲げよう	とん とん	しあわせなら たいどで しめそう よ	ほらみんなでひざ曲げよう	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 手もクロス 手は肩 手は上 	元気に手をふいて足踏み 	ひざまげて のびます
5	しあわせならひざタッチ	とん とん	しあわせならひざタッチ	とん とん	しあわせなら たいどで しめそう よ	ほらみんなでひざタッチ	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 手もクロス 手は肩 手は上 	元気に手をふいて足踏み 	右足タッチ おろします。
6	しあわせならかかと上げよう	とん とん	しあわせならかかと上げよう	とん とん	しあわせなら たいどで しめそう よ	ほらみんなでかかと上げよう	とん とん
	元気に手をふいて足踏み 	かかとを 上にあげ おろす 	元気に手をふいて足踏み 	かかとを 上にあげ おろす 	手は下に 手もクロス 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 おろす
7	しあわせなら笑いましょ	にっこり	しあわせなら笑いましょ	にっこり	しあわせなら たいどで しめそう よ	ほらみんなで笑いましょ	にっこり
	元気に手をふいて足踏み 	に いいが あして ね。 	元気に手をふいて足踏み 	は は は 	手は下に 手もクロス 手は肩 手は上 	元気に手をふいて足踏み 	ふふふ たの しいこ と思 い出 し て 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。