

1 題目

お化けじゃないよ 怪獣でもない 野々市に来れば 会えるかも

のー!?

街の あちこち 神出鬼没

バスの中にも

おトイレにも

のー!?

いたすら 大好き

でも意地悪

大嫌い



右足を半歩前に両手を大きく伸ばします。♥1 上半身を伸ばします。



右手で歯を磨きます。♥2 肩関節を動かし、徐々に身体を温めます。



★歌詞に合わせて「のー」と掛け声を入れます。



右手、左手の順番に斜め上へ伸ばします。戻るときも右から戻します。肩の筋肉をより大きく使い稼働域を広げます。



右手、左手の順番に斜め下へ伸ばします。腕を伸ばすときに二の腕の筋肉を使います。



右からのっティを探すように覗き込みます。★「のー」を入れます。上半身をひねることで横腹の筋肉を使います。



右手を前でパー、左手を胸でグー。交互に繰り返します。肩のトレーニング。指を動かすことで脳を活性化させます。



肩を後ろに2回回します。肩を前に1回回します。肩こりを解消させます。



大きなバツェンをつくります。

♥1・2を左でもくり返します。

サビ

のっ

ティ

のっティ

ののののっティ

みんなが

大好き

野々市のっティ

のっティのっティののののっティ

のんびりのびのびカワイイのっティ



太ももを叩きます。◆1



胸の前で手をたたきます。◆2



手でのっティの耳を作ります。◆3



足踏みをした後に手で再び耳を作ります。◆4 モモの付け根の筋肉を使います。



手を大きく開きます。



肘を曲げ、肘を大きく羽ばたかせます。肩の筋肉を使います。



人差し指を立て手を大きく前に出し、最後に耳を作ります。



◆1~4繰り返し



手を右下から左右に揺らし、徐々に上へ上げます。最後に耳を作ります。大きく背伸びをするイメージです。

まだまだ続くよ~

2 題目

土器がドキドキ 喜多家に来たけ

のっティバスで 出かけましょう

のー!?

ヤーコン・キウイ 食べるの大好き

よく食べ よく寝る

おいしん坊

のー!?

ふわふわ

ほわほわ

ほら何だか

あったかい

サビ



手を組み、右腰、左脇腹、右胸、左脇の順に手を当てます。横腹の筋肉、肩を使います。



一歩前へ出て、バスを運転します。(ハンドルを右、左)★「のー」を入れます。



右手で左側、左手で右側のヤーコンを取ってきます。体側部分を伸ばします。



手を口元でパクパクさせます。指を動かし脳を活性化させます。



手をしたからまわしてガッツポーズ。★「のー」を入れます。



指を小指側から2回開きます。指を動かし脳を活性化させます。



指を小指側から2回開きます。指を動かし脳を活性化させます。



肩を2回上げ下げします。肩こりを解消させます。



手を下から回して大きな丸をつくります。

3 題目

じょんからの里

椿花咲く

野々市の街に

さあ行こう

のー!?

カワイイのっティを

探しに行こう

富樫像前で

待ち合わせ

どこっ!?

サビ

のっティのっティののののっティ みんなが大好き 野々市のっティ



右足を半歩前へ、手首をおでこの前でクルッと回します。



左足を半歩前へ、手首をおでこの前でクルッと回します。



腕を左から大きく回します。手はキラキラに見えるよう手のひらを動かします。体幹から大きく回し上半身を大きく伸ばします。



右下から手をくるくる回します。★「のー」を入れます。腰を丸め腰背部を伸ばします。



右手で左肩を2回たたき、左手で右肩を2回叩きます。肩の疲れを取り、呼吸を整えます。



右手から交互に2回叩きます。肩の疲れを取り、呼吸を整えます。



胸の前で手を叩きます。待ち合わせなので手と手を合わせます。



「どこっ!」にあわせポーズを決めます。

座位

イントロ

立位 はこちらから



右足でバランスをとり、手足をブラブラさせます。バランストレーニング。全身の筋肉をほくします。



首を左から回します。首周りをほくします。



左足でバランスをとり、手足をブラブラさせます。バランストレーニング。全身の筋肉をほくします。



首を左から回します。首周りをほくします。

イントロ

座位 はこちらから



両手を前に出し、手をブラブラさせます。肩周り、腕の筋肉をほくします。



首を左から回します。首周りをほくします。



両手を横に開き、手をブラブラさせます。肩周り、腕の筋肉をほくします。



首を左から回します。首周りをほくします。



さあみんな、のっティ体操の時間だよ~!

野々市市

1 題目

お化けじゃないよ 怪獣でもない 野々市に来れば 会えるかも

のー!?



街の

あちこち

神出鬼没

バスの

中にも

おトイレにも

のー!?

いたすら 大好き

でも意地悪

大嫌い



右足を前に両手を大きく伸ばします。♥1 上半身を伸ばします。



右足を外に大きく開き歯を磨きます。♥2 肩関節と太ももを動かし、徐々に身体を温めます。

★歌詞に合わせ「のー」と掛け声を入れます。



足は右足、左足の順番にVの字を描くように前へ出します。手は右手、左手の順番に斜め上へ伸ばします。肩の筋肉をより大きく使い可動域を広げます。



右足、左足の順番に元の位置へ戻します。手は右手、左手の順番におなかへ戻します。



小さくなって勢いよく両手・両足を広げます。太ももをより大きく使います。



足は右足、左足の順番にAの字を描くように後ろへ下げます。手は右手、左手の順番に斜め下へ伸ばします。腕を伸ばすときに二の腕の筋肉を使います。



右足、左足の順番に元の位置へ戻します。手は右手からおなかへ戻します。



体を捻りながら右向き、左向きの順番で、のっぺを探るように覗き込みます。★「のー」を入れます。上半身をひねることで横腹の筋肉を使います。



右に向いて、左足のアキレス腱を伸ばします。方向を変え右足のアキレス腱を伸ばします。アキレス腱を伸ばします。



肩を後ろに2回回します。肩を前に1回回します。肩こりを解消させます。



大きなバツテンをつくります。

サビ

のっぺ

のっぺ

ののののっぺ

みんなが

大好き

野々市ののっぺ

のっぺ

のっぺ

ののののっぺ

のんびりのびのび カワイイ

のっぺ



右足で床を鳴らし、手を叩きます。



手でのっぺの耳を作ります。



走った後に、再び耳をつくります。モモの付け根、太ももの筋肉を使います。



手を大きく開きます。



肘を曲げ、脇を2回開け締め、肘を大きく羽ばたかせます。肩の筋肉を使います。



右手人差し指を立て、手を大きく前に出します。そして、足をそろえ耳を作ります。



左足で床を鳴らし、手を叩きます。



手でのっぺの耳を作ります。



走った後に、再び耳をつくります。モモの付け根、太ももの筋肉を使います。



手を右下から左右に揺らし、徐々に上へ上げます。大きく背伸びするイメージです。



手でのっぺの耳を作ります。

2 題目

土器がドキドキ 喜多家に来たけ

のっぺバスで

出かけましょう

のー!?

ヤーコン・キウイ

食べるの大好き

よく食べ

よく寝る

食いしん坊

のー!?

ふわふわ

ほわほわ

ほら何だか

あったかい



手を組み、右腰、左脇腹、右胸、左脇の順に手を動かします。横腹の筋肉、肩を使います。



両手を右斜めに上げ、左手を右手首から胸へ引っ張り、右足を戻します。左も同じように繰り返します。引っ張るときに背中筋の筋肉を使います。



一歩前へ出て、ハンドルを持ちバスを運転します。★「のー」を入れます。



腰をひねりながら、右手で左側、左手で右側のヤーコンを取ってきます。体側部分を伸ばします。



腰をひねりながら、右手で左上、左手で右上のキウイを取ってきます。体側部分を伸ばします。



両手を口元に寄せ、両手をバクバクさせます。指を動かし脳を活性化させます。



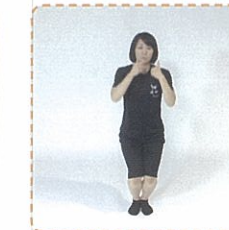
右、左の順番に、手を合わせ寝るまねをします。体側部分を伸ばします。



両手を下からまわしてガッツポーズ。★「のー」を入れます。



指を小指側から2回、しなやかに閉じます。指を動かし脳を活性化させます。



指を小指側から2回、しなやかに開きます。指を動かし脳を活性化させます。



肩を2回上げ下げします。肩こりを解消させます。



手を下から回して大きな丸をつくります。

サビ

3 題目

じよんからの里

椿花咲く

野々市の街に

さあ行こう

のー!?

カワイイ

のっぺを

探しに

行こう

のー!?

富樫像前で

待ち合わせ

どこっ!?

サビ

まだまだ 続くよ~!



右足を半歩前出し、手首をおでこの前でクルッと回します。



左足を半歩前出し、手首をおでこの前でクルッと回します。



右足を大きく開き、腕を伸ばして左から大きく回します。手はキラキラに見えるよう手を動かします。体幹から大きく回し上半身を大きく伸ばします。



腰を丸め、右下から手をぐるぐる回します。★「のー」を入れます。腰を丸め腰背部を伸ばします。



右足を大きく開き、手を内側から外側へはらいます。内ももの筋肉を伸ばします。



左足を右足によせ可愛くポーズをとります。



左足を大きく開き、手を内側から外側へはらいます。内ももの筋肉を伸ばします。



右足を左足によせ可愛くポーズをとります。★「のー」を入れます。



右回りで大きく1週歩いて回ります。歩いている間に呼吸を整えます。(クールダウン)



「どこ?」にあわせポーズを決めます。



立位

のっぺ のっぺ ののの のっぺ みんなが 大好き 野々市ののっぺ