



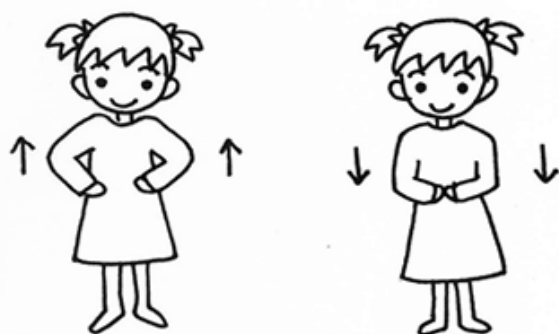
もみじ

(前奏)足を肩幅に開きます。両手を横に広げて深呼吸を1回



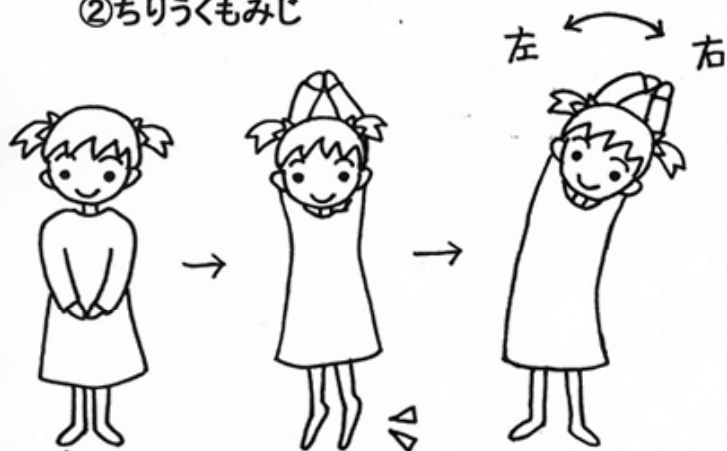
腰に手をあて首を前後に動かす
(前→後→前→後)

- ①秋の夕日に
- ②たにの流れに



両肩と腕をゆっくり上げ下げ
(2回)

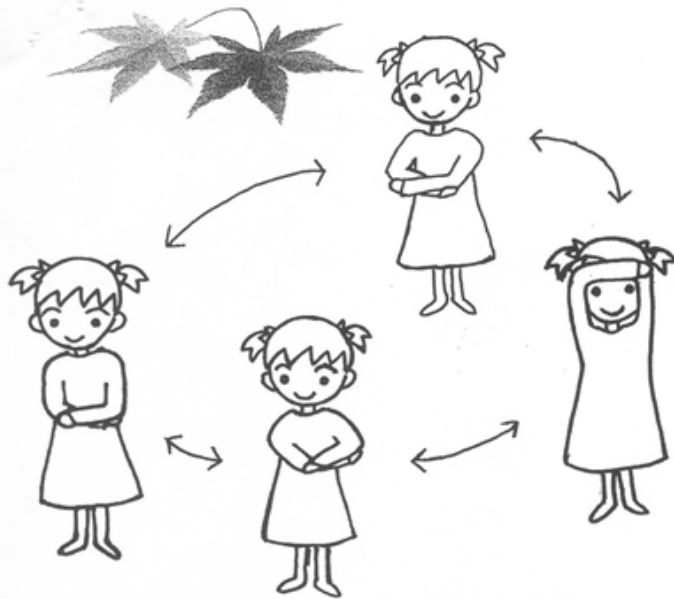
- ①てる山もみじ
- ②ちりうくもみじ



両手を前で組み、
かかとをあげて伸び上がる

そのまま右→左に体をたおす

- ①濃いも薄いも 数ある中に
- ②波にゆられて はなれてよって



両肘を抱えて肩を中心に
ゆっくり大きくまわす
(右2回→左2回)

- ①松をいろどる かえでやつたは
- ②赤や黄色の 色さまざまに



両手を振りながら足ぶみ

- ①山のふもとの
- ②水の上にも



右の人の肩を3回たたく
→左の人の肩を3回たたく

- ①すそもよう → (間奏)両手を横に広げて深呼吸2回
- ②おるにしき → (最後)両手を横に広げて深呼吸1回

