

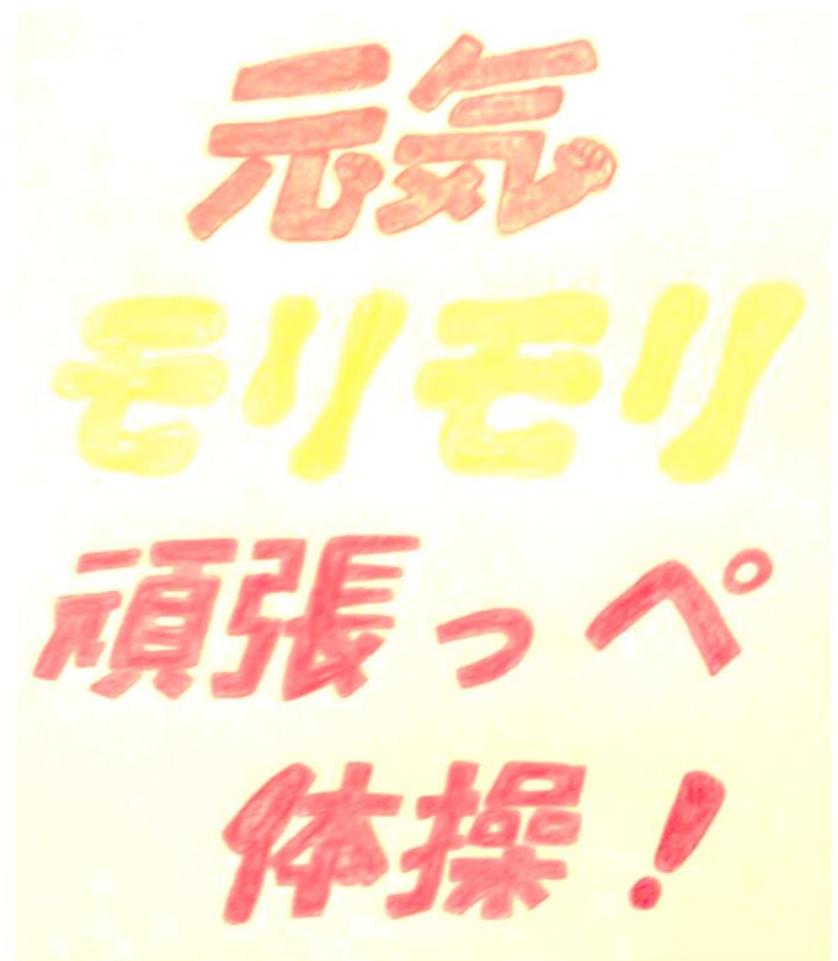
八木山ベニーランドのテーマ曲

ぼくが見た夢 あこがれた
ここが おとぎの国なんだ
ワーイ なんでもあるんだね～
ヤンヤンヤヤー 八木山の
ベニーランドにでっかい夢が
はずむよ はねるよ ころがるよ

子供みたいにパパとママ
かけてはしゃいで 喜んで
坊や 今度も来ましようね
ヤンヤンヤヤー 八木山の
ベニーランドで明るい夢が
走るよ 回るよ はじけるよ

ベニーランドで見おろせば
杜の都に青葉城
みんな 目の下 足の下
ヤンヤンヤヤー 八木山の
ベニーランドで楽しい夢が
ひらくよ うたうよ ささやくよ

元気モリモリ頑張っぺ体操は、宮城県民の皆さんご存知の、八木山ベニーランドのテーマ曲に乗せて行う体操です。どんな方でも全身の運動が楽しくできるように、ということを考えて作成しました。リズムに乗せて、楽しく行いましょう！



一般社団法人

宮城県理学療法士会



体操の動画はホームページをご確認ください
URL : <https://pt-miyagi.org/>

元気モリモリ頑張っぺ体操



動きは大きくね～！！

① 脇の開け閉め×4



♪♪♪♪♪♪♪♪
トウ トウ～ トウ トウ～ トウトウウ～

② バンザイ！



③ 右にパンチ 左にパンチ



ぼくが見た夢
あこがれた～

④ 右に一步 左に一步



つま先は
上に向けて！！

ここがおとぎの国なんだ～

⑤ 閉じて～ひらく！



2回繰り返し

⑦ 八木山を作る 上→右→左



大きく！！

⑥ 手拍子×4



ヤンヤンヤヤ～

⑧ 足踏み×8



腕と足を
大きく振って
足踏み！！

はずむよ～

⑨ 腕を大きく回して～
バンザイ！



バンザイ

はねるよ～

ころがるよ～

ワイ♪

なんでもあるんだね～

八木山の～

ベニーランドにでっかい夢が

曲：八木山ベニーランドのテーマ曲