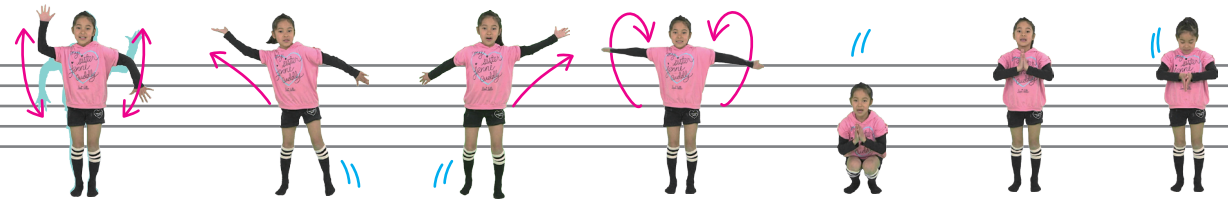
JA 堺市イメージ
キャラクター
「コメルくん」

のびのび育て コメルくん体操 ふりつけシート

監修/ みんなげんきジム　作詞/ 山田美紀子　作曲/ 源悦子

ちゃんと食べよう

♪ ちゃんとちゃんと　ちゃんと　食べよう　あさ　ひる　ばんごはん　あさ　ひる　ばんごはん



1. 右手と左手を交互に上下にふる
2. 右手に引っぱられるようにステップ
3. 反対に左手に引っぱられる
4. 両うでを大きく外から内まわし
5. 手を合わせてしゃがみこむ
6. そのまま立ち上がって
7. 合わせた手とあたまを上下

1～7 くりかえし1回

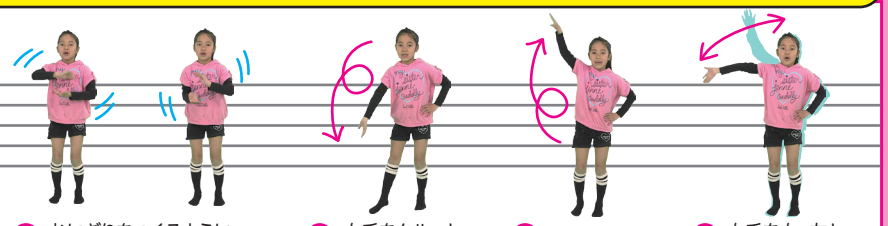
いっぱい食べたら

♪ （間奏）　いっぱい食べたら　大きく　なるよ　まごころこめた　おいしい　ごはん

8. 手とあたまを交互に左右にふる
9. 両うでを大きく内から外まわし
10. 右ななめ上にのびあがる
11. 左ななめ上にのびあがる
12. うでを大きく外から内まわしし体の前へ
13. 右ななめ上にのびあがる
14. 左ななめ上にのびあがる

コメルくん

♪ コメコメ　コメコメ　ねがいを(※)　こめる　コメルくん



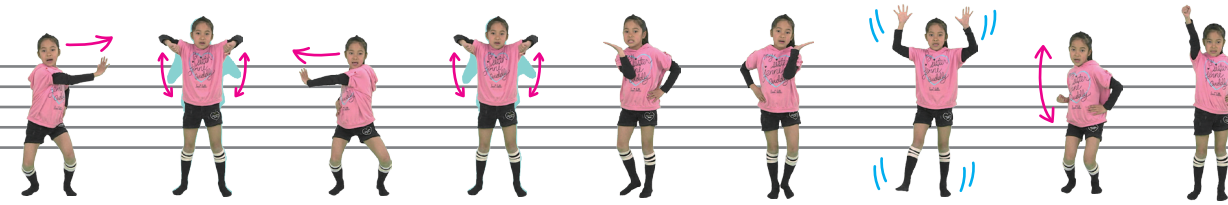
15. おにぎりをつくるように両手をからだの前でふる
16. 右手をクルッとまわして下へ
17. 逆回転で上へ
18. 右手を右、左と元気よくふる

ここまでは
くりかえしする
基本の体操だよ！

（※ くりかえす時に歌詞が変わるよ！）
あさごはんの時：　おもいを
ひるごはんの時：　まごころ
ばんごはんの時：　きぼうを

あさごはん

♪ あさの　ごはんは　元気の　もと　おいしいね　たのしいね　あたまスッキリ　いってきまーす



右手で左をグッと押して　もどってひじを上下　左手で右をグッと押して　もどってひじを上下　かおのよこに右手をそえて　こんどは左手をそえて　足ふみしながら上で手をフリフリ　えいえい　おー！

1～3 くりかえし2回　15～18 くりかえし1回

ひるごはん

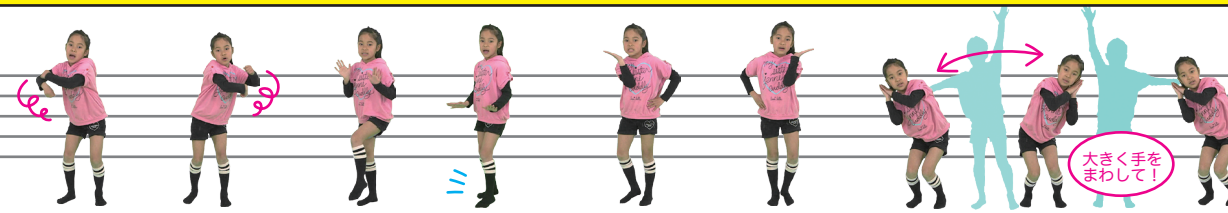
♪ おひるの　ごはんは　からだ　づくり　おいしいね　たのしいね　えいようたっぷり　元気にあそぼ

足をまげて両うでを左へ　はんたいに両うでを右へ　また左へ　右へ　かおのよこに右手をそえて　こんどは左手をそえて　うでとこしをふって　元気よく足ふみして　えいえいおー！

1～3 くりかえし2回　15～18 くりかえし1回

ばんごはん

♪ ばんの　ごはんは　あしたの力　おいしいね　たのしいね　ねる子はそだつよ　おやすみなさい



右で手をグルグル　こんどは左でグルグル　左足で地面をトントントン　かおのよこに右手をそえて　こんどは左手をそえて　右に手をまわしておやすみポーズ　こんどは左でスヤスヤ　もういちど右でおやすみ

1～3 くりかえし2回　15～18 くりかえし1回

このあとは、基本の体操 1 ～ 18 を１回くりかえし、最後にもういちど 15 ～ 18 を。