

# 合併10周年記念 二本松市民の歌 健康体操 「ほんとの空体操」

## ① 胸開きすぼめ体操



両腕外回し、上を見て、胸を開きます。  
両腕内回し、下を見て、胸をすぼめます。

1. 安達太良の峰 陽に映えて
2. 青空に舞う 花ふぶき
3. 霞が城の しろあとに

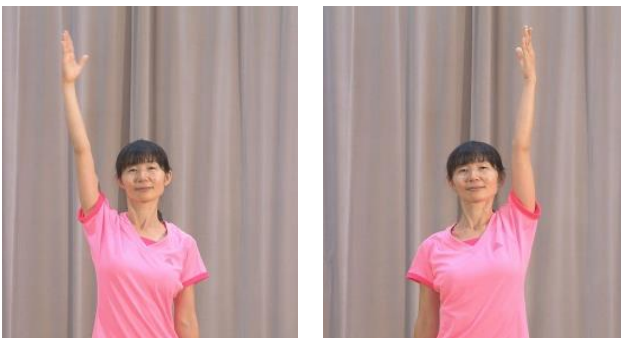
## ② 肩寄せ胸突き上げ体操



両腕横から耳のうしろ  
肩甲骨を寄せて胸を突き上げます。

阿武隈の水 清らかに  
やさしく歌う うぐいすよ  
揺れる提灯 囃子の音

## ③ 体側のぼし体操



左手上、右手下で左の体側を伸ばします。  
(反対側同様)

四季も華やぐ このまちに  
生命輝く このまちに  
文化煌めく このまちに

## ④ わじり振り向き体操



左手正面斜め上、右手は後斜め下、顔を後に回しながら腕と体をわじります。(反対側同様)

希望奏でる 朝がある  
幸せ運ぶ 風がある  
明るい笑顔 夢がある

## ⑤ かかと前おじぎ体操



両手を股関節に添え、左かかとを前に出し、おじぎをするように、太ももの後からアキレス腱までを伸ばします。(反対側同様)

ああ 光あふれる 二本松  
ああ 理想あふれる 二本松  
ああ 浪漫あふれる 二本松

## ⑥ スクワット深呼吸



おじぎをしてから、膝を軽く曲げ、息を吸いながら両手を広げ、空を仰ぎ見ます。

ほんとの空が ここにある  
ほんとの空が ここにある  
ほんとの空が ここにある