

# 輝く私に

## 座って行う体操

作詞・作曲・振り付け  
内田陽子

〈♪前奏〉

♪ゆめ おいかえて  
まだまだ わかいの

♪むねをはってはばたく あしたに チャレンジ



手拍子 32 回



足踏み 16 回



深呼吸 2 回



肩回し 2 回



♪じぶんを しんじて まだまだ できるの

♪かたの ちからを めいて リラックスしよう



しめて ゆるめて 4 回



深呼吸 2 回



肩回し 2 回



♪さあ (1・2・3・4・5)

♪いっしょに (1・2・3・4・5)

♪もっと (1・2・3・4・5)



5拍しめ続けて



ゆるめる



5拍しめ続けて



ゆるめる



5拍しめ続けて



ゆるめる

♪できた～(1・2・3)

♪きれいな ふくをきて  
さあ でかけて ゆこう

〈♪間奏〉



3拍しめ続けて



ゆるめる



片足ずつ 2 回上げる  
(3 番は 4 回)



手拍子



骨盤底筋体操  
「しめてゆるめて」は  
立って手をついた姿勢と  
寝たままでも行えます。



# 輝く私に

～尿漏れ予防体操の歌～

作詞・作曲：内田 陽子

ゆめら — おい か け まま だい  
 あきが らく — めじ な いん では まま  
 かがや

4 Am Em F  
 まま だ わ — か い の む ね い を は つ て は ば  
 に だ の み り よ か きの おい しい もい のっ を たい せ  
 ち

7 C Dm7 G7  
 た くて あし たれ にも チャ レ ン ジ じぶん  
 べつ に おし ま え む に い こ う いまし  
 とし

10 C G Am  
 を — し ん じん て は まい だち まば だん であ 一つ き る  
 のを — じと ぶっ んで ま だ まば だ いう あ き ら しめ  
 ー

13 Em F C  
 の か た の ち か ら を め い て リ ラ  
 い か た の そ ち か ら を ぬ い て て リ ラ  
 ない か た の そ ち か ら を ぬ い て て け らん

16 Dm7 G7 C Dm7 C  
 ツ ク ス し う さ あ いっ しょ に  
 ころ を ス し う

21 F G  
 もっ と で き た きれ

26 C F C F C G7 C  
 い な ふ く を き て さ あ で か け ゆ こ う

# 輝く私に(立って行う ver.) vol

内田陽子 作詩作曲  
みづりつ

♪(輝く私に<前奏>)  
イントロ



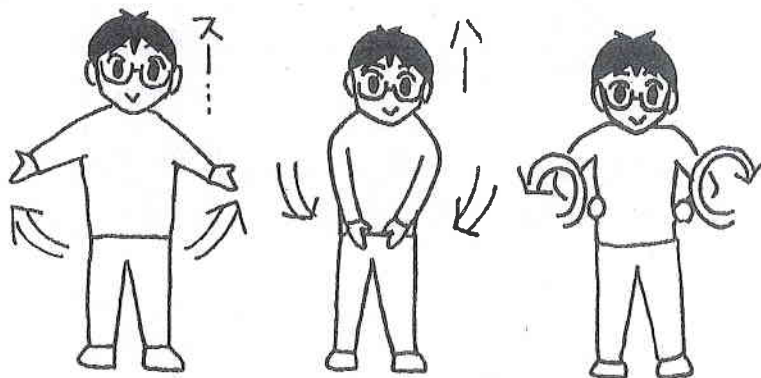
手拍子 32回

♪ ゆめおいかけ  
まだまだわかいの



足踏み 16回

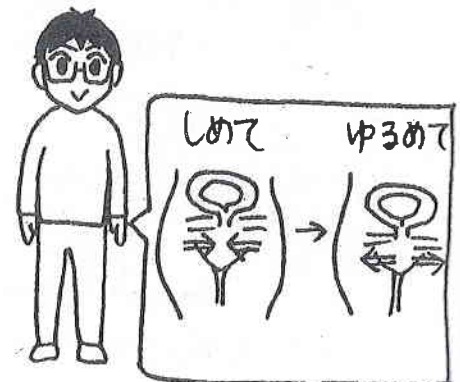
♪むねをはってはばたく あしたにチャレンジ



深呼吸 2回

肩回し 2回

♪じぶんをしんじて  
まだまだできるの



しめて ゆるめて 4回

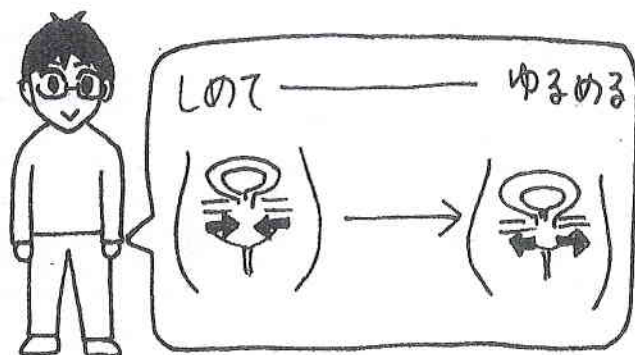
♪かたのちからをぬいてリラックスしよう



深呼吸 2回

肩回し 2回

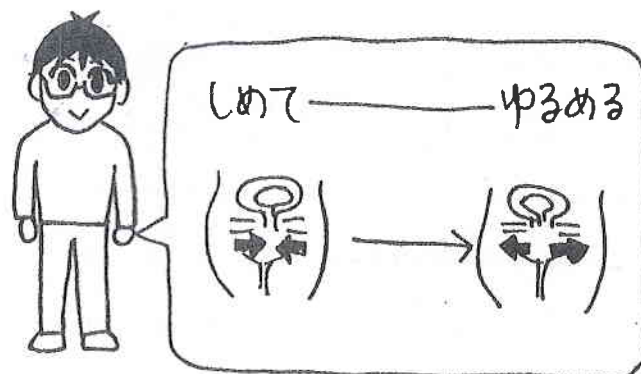
♪ さあ (1・2・3・4・5)



5拍しめ続けて

ゆるめる

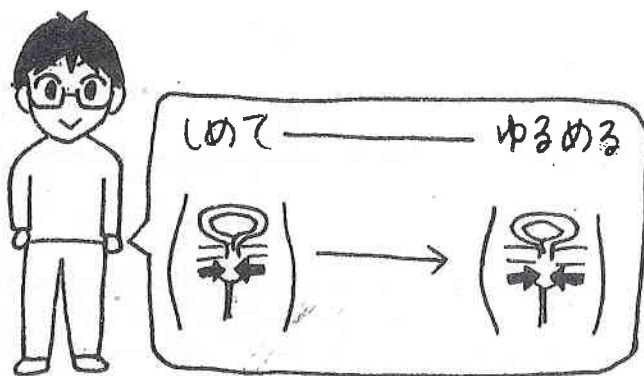
♪ いっしょに (1・2・3・4・5)



5拍しめ続けて

ゆるめる

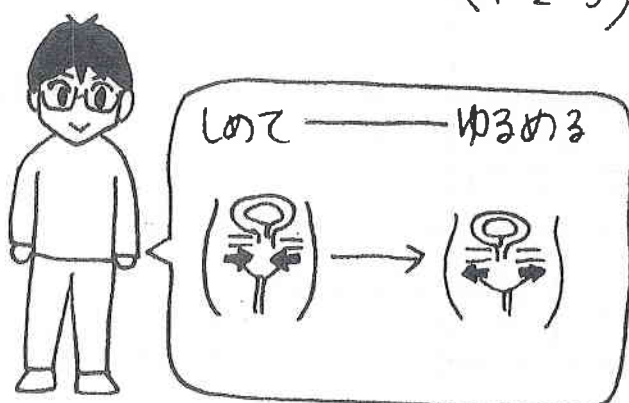
♪ もっと (1・2・3・4・5)



5拍しの続けて

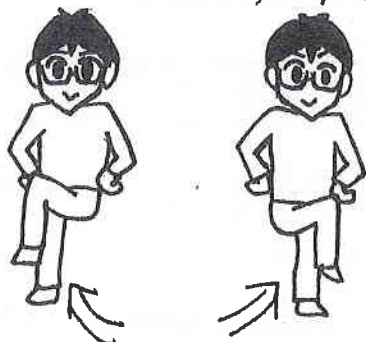
ゆるめる

♪ できた (1・2・3)



3拍しめ続けて ゆるめる

♪ きれいなふくをきて  
さあ でかけ ゆこう



片足ずつ内側には2回上げる  
(3番は4回)  
※転倒に注意

<間奏>



手拍子