

前奏

Piano

$\text{♩} = 120$

mf

rit.

1 伸びの運動

2 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

$\text{♩} = 64$

p

mf

3 腕を回す運動

$\text{♩} = 63$

4 胸を反らす運動

5 体を横に曲げる運動

15

6 体を前後に曲げる運動

$\text{♩} = 64$

f

20

7 体をねじる運動

$\text{♩} = 70$

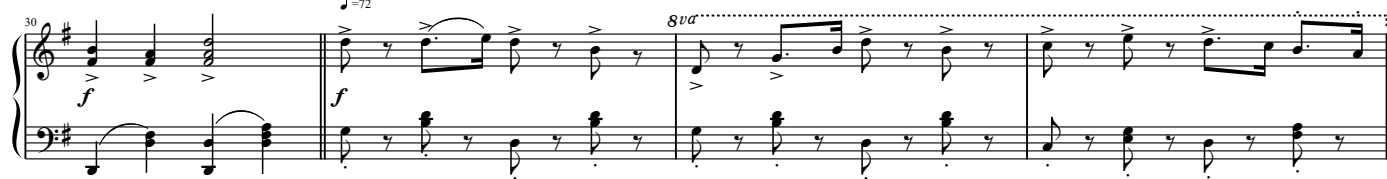
p

mf

p

25

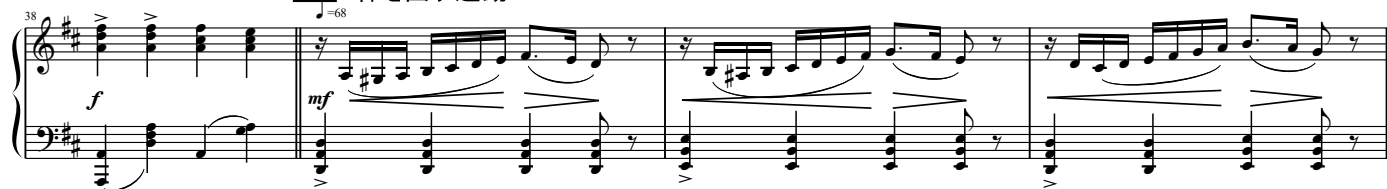
8 腕を上下に伸ばす運動



9 体を斜め下に曲げ腕を反らす運動



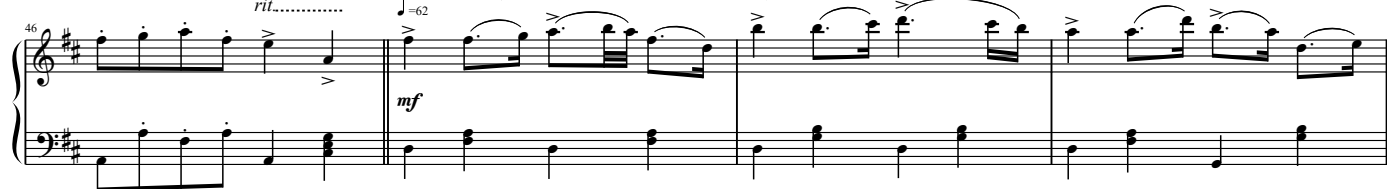
10 体を回す運動



11 両足で飛ぶ運動



12 腕を振って足を曲げ伸ばす運動



13 深呼吸

