

エールに合わせて 体操しよう

① うで振り足踏み

一緒に歌うと効果大



森の中を歩きんよ

90°

大きく振る

足踏み

② 足上げ

背もたれにもたれんで



豊橋の海をのびのびと

上で止める

つま先上げる

③ 平泳ぎ



後ろ

肩甲骨を寄せるよ



まっすぐ

水平に

④ 立つ座る

あわてんでね



肩幅くらい

背筋のばす

『エール主題歌』

① 泣いて 生まれて 響く命
 きっと嬉しくて 笑っているんだ
 僕らはきっと 出逢うでしょう
 手を引き 背を押し 出逢うでしょう

腕振り、足踏み

8回
 8回
 8回
 8回

② きっといつか今日の日も 意味持って
 ほら 耳をすませば

右足上げ
 左足上げ

③ 星の见えない日々を 超えるたびに
 互い照らすその意味を 知るのでしょ

平泳ぎ
 2回
 2回

④ 愛する人よ 親愛なる友よ
 遠くまで 響くはエール

ゆっくり座って、立つ

1回
 1回

豊橋市の資料を使用しています。