

朝ドラ「エール」体操

月～土 ①8時～ ②12時45分～ NHK 総合

①泣いて生まれて 響く命♪



後ろに引く

前に出す

②きっと嬉しくて 笑っているんだ



後ろに引く

バンザイ

③僕らはきっと 出会うでしょう♪



体をひねる

④手を引き背を押し 出会うでしょう



左右交互に グー・パー

⑤きっといつか今日の日も意味を持って ほら 耳を澄ませば



グー ・ チョキ ・ パー 繰り返す

⑥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



足ぶみ 続ける

⑦愛する人よ 親愛なる友よ♪



ひざをのぼす

⑧遠くまで響くは エール♪



手を上げて、左右に振る