

近藤 宮子  
作曲者不詳  
詞

やねより たかい

こいのぼり

おおきい まごいは

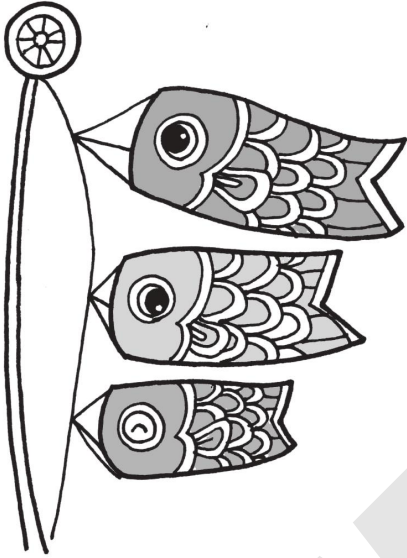
おとうさん

ちいさい ひごいは

こどもたち

おもしろそうに

およいでる



文部省唱歌

いらかの波なみと くもの波なみ

かさなる波なみの 中空なかぞらを

たちばなかおる 朝風あさかぜに

たかく泳およぐや 鯉こいのぼり

開ひらけるひろき その口に

舟ふねをものまん 様さまみえて

ゆたかに振ふるう 尾お鰭ひれには

ものに動どうぜぬ姿すがたあり

百瀬ももせの滝たきを のぼりなば

たちまち竜りゅうになりぬべき

わが身みに似によや 男子おのこと

空そらにおどるや 鯉こいのぼり

お江戸日本橋

七つ発ち

初上り

行列そろえて

アレワイサノサ

コチャ高輪

夜あけて

提灯けす

コチャエ

コチャエ

六郷わたれば

川崎の

万年や

鶴と亀との

米まんじゅう

コチャ神奈川

いそいで保土ヶ谷へ

コチャエ

コチャエ

若き日

はや夢とすぎ

わが友

みな世をさりて

あの世に

たのしくねむり

かすかにわれを呼ぶ

オールドブラックジヨ

われも

行かん はや老いたれば

かすかに

われを呼ぶ

オールドブラックジヨ

われも

行かん はや老いたれば

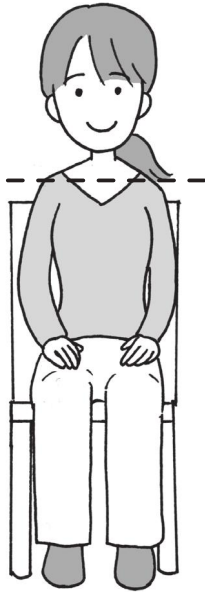
かすかに

われを呼ぶ

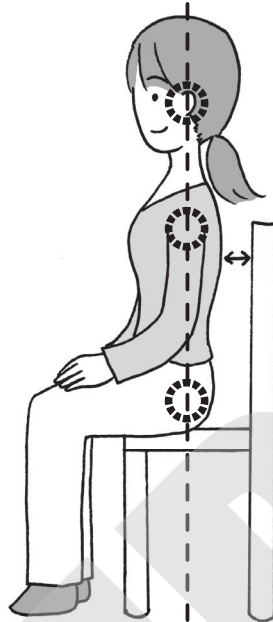
オールドブラックジヨ

# ♪ 歌うまえに ♪

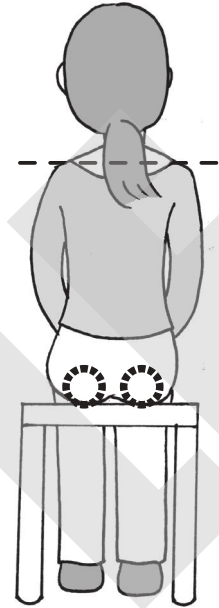
## <座りかた>



- 肩の力をぬき、左右の肩の高さが同じになるようにします。
- 足を軽く開きます。



- いすには浅めに座ります。  
(背もたれとの間をこぶし1つ空ける)
- 耳、肩、股関節が一直線上にそろるようにします。



- 左右の肩の高さが同じになるようにします。
- 坐骨が左右ともにいすにつくように気を付けましょう。

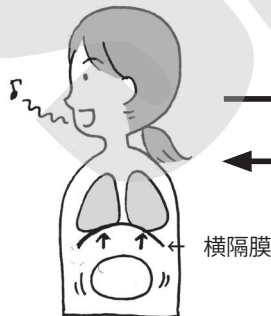
## <腹式呼吸>

◇腹式呼吸は、横隔膜が下がるので空気がたくさん入ります！

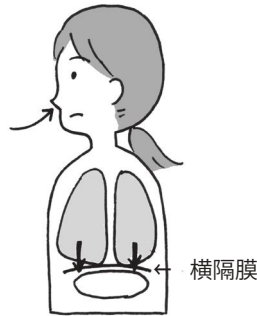
◇しっかり息を「はく」ことが重要です！

①息をはくとき

②息を吸うとき



- お腹がへこむのを感じましょう。



- 鼻から息をすいます。
- お腹がふくらむのを感じましょう。

普通の呼吸だと…？



横隔膜が動かないので入る空気の量が少ないです。