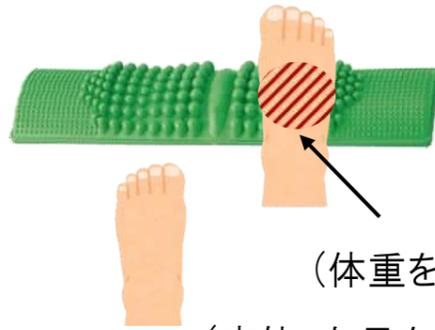


# 青春のままに (ジュティオング)

<前奏>

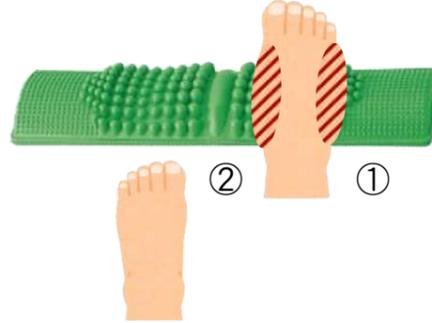
1  
いつか知らずに風の中  
遠くここまで来たけれど



深呼吸2回 大きくのび

スクワットをしながら  
右足で軽く踏む

今も変わらぬあの頃の  
尽きせぬ夢を抱いている



①右足外側→②内側

あなたの笑顔に恋をして



右足(かかと)グリグリ

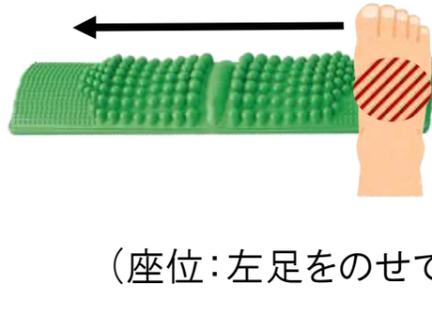
今日も 今日も  
今日もかがやけ!



右つま先で力強く踏む

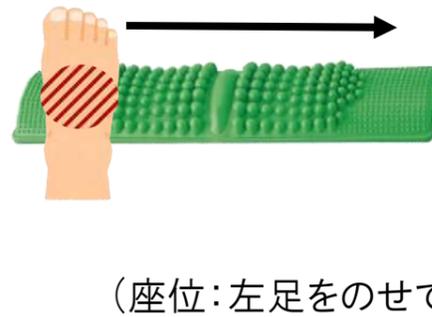
※

歩き続ける 歩き続ける



腕を前後に振りながら  
左に(4回)移動

青春のままに



腕を前後に振りながら  
右に(4回)移動

(座位:左足をのせて体重をかける)

2

たとえ何かにつまずいて

転んで心をくじいても

夢は今でも道なかば

夕陽の向こうに何がある

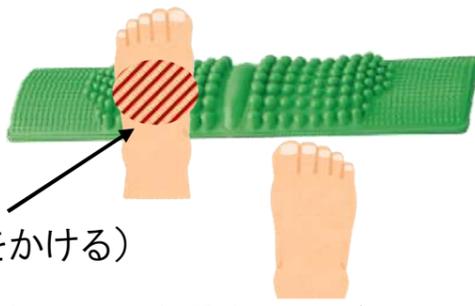
涙をめぐって立ち上かれ

風に 風に  
風に向かって

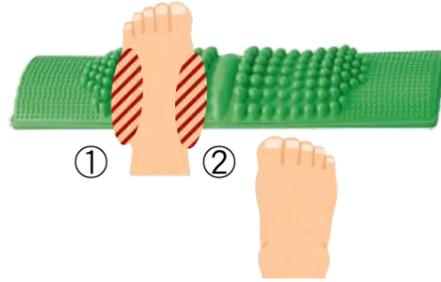
★

歩き続ける 歩き続ける

青春のままに

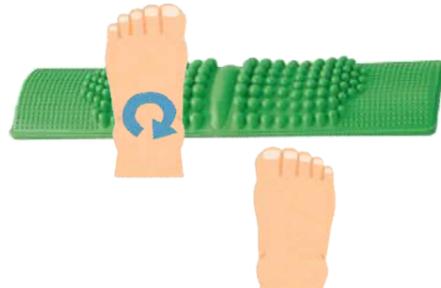


(座位:右足をのせて体重をかける)



スクワットをしながら  
左足で軽く踏む

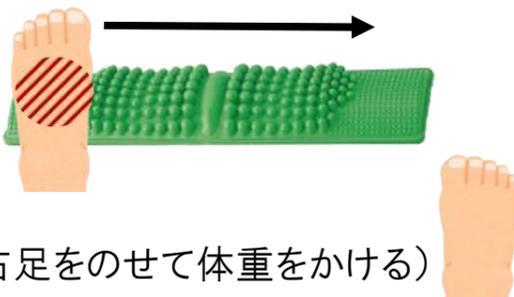
①左足外側→②内側



左足(かかと)グリグリ

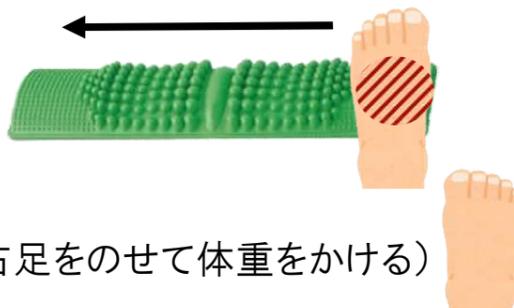


左つま先で力強く踏む



(座位:右足をのせて体重をかける)

腕を前後に振りながら  
右に(4回)移動



(座位:右足をのせて体重をかける)

腕を前後に振りながら  
左に(4回)移動

<間奏> 首を回す(時計回り)  
首を回す(反時計回り)  
かかとを上げて、つま先立ち4回

※ 繰り返し

★ 繰り返し

青春のままに



胸元で手を交差



大きく広げる



キラキラキラ