

4番 間奏:基本姿勢

※2番と同じ

※4番は最後に深呼吸2回

～黒田節体操のポイント～

- 1: 無理せず、自分のペースでおこないましょう
- 2: 重心移動はゆっくりおこないましょう
- 3: どの筋肉を使っているか意識するようにしましょう
- 4: 扇子を追いながら踊ると美しく見えます



黒田節



一番 ^{さけ}酒は飲め飲め ^の飲むならば
^ひ日の本一の ^{やり}この槍を
^の飲みとるほどに ^の飲むならば
^{まこと}これぞ真の ^{くろだぶし}黒田武士

二番 ^{みね}峰の ^{あらし}嵐か ^{まつかぜ}松風か
^{たず}訪ぬる人の ^{ひと} ^{こと}琴の音か ^ね
^{こま}駒ひきとめて ^た立ち ^よ寄れば
^{つまおとたか}爪音高き ^{そうふれん}想夫恋