

# 2番

# 『マラソンの街』 ～現在の佐倉～

佐倉は今や、健康マラソンの街として、風車とともに、全国的にその名が知られている。

イメージ

## いかにいます

## ちちはは

【ランナー】



背中

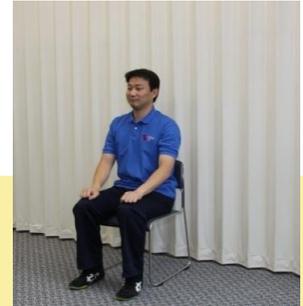
リズムに合わせて、腕をやわらかく後方へ引く

イメージ

## つつがなしや

## ともがき

【歩く人】



おなか

おなかに力を入れながら片方の足をゆっくりと引き上げ、ゆっくり下ろす（※手で支えてもよい）

イメージ

## あめにかぜに

## つけても

【風車】



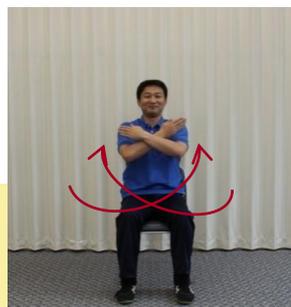
体のひねり

体をひねりながら、肩とひじをゆっくり後方へ回す

【深呼吸】

## おもいづる

## ふるさと



リラックス

胸を大きくひらいて深呼吸、力を抜いてリラックス