

歌詞

(イントロ)

1 スタート

2 胸の前で両手を組んで上に伸びる

3 反対側も同じように

4 右手で左手を伸ばす。右足は伸ばし、左足は曲げる

5 左足に両手をそえて前屈

6 反対側も同じように

7 (姿勢をもどす)

8 右手を引きながら右足を大きく出す

(イントロ)

9 (姿勢をもどす)

10 左手を引きながら左足を大きく出す

11 (姿勢をもどす)

12 あしふみ

13 両手を前でクロス

14 両手を頭の上に

15 両手を大きく回しながら下に

16 かけあし

17 手を交互に上に

18 手を交互に前に

19 手を交互に横に

20 手を交互に下に

21 大きくジャンプ!

22 左右にステップ

23 両手で丸をつくらせて左右にステップ

24 16~22 繰り返し

25 前に出した両手を引くと同時に左足を曲げる

26 左足を下ろすと同時に両手を前に

27 両手を引くと同時に右足を曲げる

28 右足を下ろすと同時に左手をあげる

29 左手で右足をさわる

30 右足を下ろすと同時に左手をあげる

31 右手を後ろから大きく回す前に

32 決めポーズ

33 手を交互に斜め上に

34 手を交互に斜め下に

35 かけあし

36 シャがんで足を後ろに伸ばす

37 跳立って

38 立ちあがる

39 35~38 繰り返し

40 16~32 繰り返し

41 33~39 繰り返し

42 16~32 繰り返し

43 右足を後ろに

44 両手を前に

45 (姿勢をもどす)

46 右足を横に

47 左手を横に

48 右手を前に

49 (姿勢をもどす)

50 反対側も同じように(43~49を反対に)

51 16~32 繰り返し

52 右手を大きく回す

53 体を横に倒す

54 右手を後ろに

55 左手も同じように

(エンディング)

56 胸の前で両手を組んで上に伸びる

57 胸の前で両手を組んで前に伸びる

58 両手を組んだまま上に伸びる

59 両手を大きく回しながら下に

60 決めポーズ

ポイント

- 1 入門編 20・発展編 21 の体操は、慣れてきたら自由に色々なジャンプを考えて挑戦してみよう!
- 2 入門編 22・発展編 23 の体操は、みかんと梅をイメージして体を動かしてみよう!
- 3 入門編 62・発展編 60 の体操は、自由に色々なポーズを考えてみよう!
- 4 発展編 16 の体操は、慣れてきたら前後に動いてみたり、自由に動いてみたり、片足ジャンプなど色々な動きに挑戦してみよう!
- 5 慣れるまでは、無理をしないで音楽にあわせて楽しく体を動かしてみよう! 繰り返し練習することが大切!!

