

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 ワクワク夢を ※(1)憧れ思い 17 描き続ける 18 出そう ことが 19 未来の自分のイメージ 何よりも大切なこと 20 を想像し さだんな夢 21 たら ても 22 輝きはしめる 23 ※(1)16へ 16~21繰り返し

16 ジャンプ 17 両手を頭の上から大きく回して下に 18 両手を前に出してもどす 19 両手を交互に上にパンチ! 20 大きくジャンプ! 21 左右にステップ 22 右手で丸をつくって左右にステップ 23 16~21繰り返し

24 前に出した両手を引くと同時に左足を曲げる 25 左足を下ろすと同時に両手を前に 26 両手を引くと同時に右足を曲げる 27 右足を下ろすと同時に左手をあげる 28 左手で右足をさわる 29 右足を下ろすと同時に左手をあげる 30 右手を後ろから大きく回して前に 31 決めポーズ

32 足を広げて背筋を伸ばす 33 左手で右足をさわり体をもどす 34 右手で左足をさわり体をもどす 35 交互に足をさわる 36 体を左右に回す 37 手を伸ばしておきあがる 38 あしふみ 39 あしふみにあわせて手拍子

40 に囲まれ 41 た 42 自然があふれる宝箱 43 自分を感じ

40 シャがんでおしりをつく 41 おしりをあげてもどす 42 足を交互にあげる 43 立ちあがる 44 16~31繰り返し 45 32~43繰り返し 46 16~31繰り返し 47 右足を後ろに

48 両手を前に 49 (姿勢をもどす) 50 かかしポーズ 51 (姿勢をもどす) 52 反対側も同じように(47~51を反対に) 53 16~31繰り返し 54 右手を大きく回す 55 体を横に倒す

(エンディング)

56 右手を後ろに 57 左手も同じように 58 胸の前で両手を組んで上に伸びる 59 胸の前で両手を組んで前に伸びる 60 両手を組んだまま上に伸びる 61 両手を大きく回しながら下に 62 決めポーズ

動きのバリエーション

チャレンジしてみよう!!

① 16のバリエーション

1 ジャンプをしながら両手を前にパンチ

② 19のバリエーション

1 ジャンプをしながら両手を横に

③ 16 ~ 19のバリエーション

1 ジャンプをしながら両手を前にパンチ(8拍) 2 パンチをしながらしゃがむ(4拍) 3 パンチをしながら立ちあがる(4拍) 4 ジャンプ(8拍) 5 手を交互に上に 6 手を交互に前に 7 手を交互に横に 8 手を交互に下に

④ 16 ~ 19のバリエーション

1 右足・左足の順で横にステップ ステップにあわせて両手を前後に 2 左足・右足の順で横にステップ ステップにあわせて両手を前後に 3 右足・左足の順で横にステップ 右足が着いたら両手を前に伸ばす 4 左足・右足の順で横にステップ 左足が着いたら両手を前に伸ばす 5 あしふみ(4拍) 6 シャがんで足を後ろに伸ばす 7 体を反らす 8 腰をあげる 9 立ちあがる 10 もう一度繰り返す

⑤ 16 ~ 19のバリエーション

1 あしふみ(4拍) 2 シャがんで足を後ろに伸ばす 3 足を後ろにあげる 4 立ちあがる 5 反対側も同じように 6 あしふみ(4拍) 7 シャがんで足を後ろに伸ばす 8 足を前に出す 9 立ちあがる 10 反対側も同じように

⑥ 16 ~ 19のバリエーション

1 あしふみ(4拍) 2 シャがんで足を後ろに伸ばす 3 足を前に出す 4 立ちあがる 5 反対側も同じように