

前奏 8呼間

+ 8呼間

8呼間 × 2

4呼間 × 2回

4呼間

①おはよう
③あかるい

②おやすみー
④このまちー

⑤げーん
⑦ある

⑥きーに
⑧こーう

⑨環七 二四 (かんななにーよん)

⑩六! (ろく!)

(前奏)

足踏み

左足を開き胸を開いて、足を戻し膝に手を置き、屈伸2回
(右足を開いて繰り返し)

両腕を肩の高さに上下しながら踵上げ
(2回繰り返し)

腕の力を抜き、軽く跳ぶ(4回)

膝を曲げて両手を膝に



4呼間

8呼間 × 2回

8呼間 × 2回

⑪

⑫

⑬いーつ
⑰とおり

⑭もーの
⑱ぬーけ

⑮こみ
⑲てー

⑯ちをー
⑳

㉑みんなのー
㉒あいこ

㉓えがー
㉔いこ

膝伸ばして両手は肩に。

両手を真っ直ぐ伸ばす。

左足を開き左右に横曲げ
(右足を開き右左に横曲げ)

足を閉じて屈伸で腕振り

両手を横開き、左足を開いて前方に背倒し2回
(右足を開いて繰り返し)



8呼間 × 2回

8呼間 × 2回

4呼間 × 2

㉕おにー
㉖うー

㉗あなたが
㉘笑顔になーれー

㉙いるか
㉚るー

㉛らー
㉜かみ

㉝う
㉞ざ

㉟まー
㊱わー

㊲
㊳

㊴こま
㊵わた

上体を戻し、足を閉じて屈伸で腕振り

左足を開き、右手で左足にタッチ2回、戻る。
(右足を開いて繰り返し)

足を閉じて屈伸で腕振り

左足前、右手は前、左手は横。

右足前、左手は前、右手は横 (左足前~繰り返し)

