

①

両手上げる
頭上でクロス
両サイドに
広げる
右足を横にひらく
右手をからだの前でクロスさせ、円を描くように肩を回して下ろす
左手も同様に
右ひざを軽く曲げ左は伸ばす
左も同様に

さあー
そらに
はばたー
ーけ

②

右手はグーで
胸に
右手を
差し出す
右手は胸に
戻す
右手を斜め
上に上げる
手首をまわして
グーにして
ゆっくり下げる
右手は頭上をとって
円を描くように下ろす
右足を軸にして
からだを斜めに倒す
足は閉じる

みらいが
きみを
よんでー
ー
ゆめを
つかも
ー
ー
う

④

両手を胸の前で
クロス
斜め 45 度
に上げる
両手を胸の前で
クロス
斜め 45 度
に下げる
両腕は腰に
右足を横に
ひろげる
左手を横に
ひろげる
右手を左手に
あわせる
バン！
バン！
右足から前へ 4 歩
走り出す
×2 回
×2 回
1. ふみだすのが
こーわくてー
なみだながし
たーひびもあ
ーっ たよねー
でもだい
じょうぶ
2. こころのとびら
あけたくてー
ひとりでまよっ
たーひびもあ
ーっ たよねー
でもだい
じょうぶ

④をもう一度繰り返す

しあわせー
のかーけら
をーこのむね
にうけーとめ
たらーー
じぶんーし
んじてゆけ
る
こうんーの
アンーテナ
がなかまとい
うたーからも
ーーきみにー
みちびいて
ゆくよ

⑤

ひじを曲げて両手をあげる
びっくり！
右足かかとを
右前にだす
左足かかとを
左前にだす
右足かかとを
正面にだす
時計まわりに
180 度回転
後ろ向きで同じ動作をする
その場で足踏み

はばたく
つばさが
きみに
うーまれたら
ゆうきの
パーワ－
みか
たにし
ーてー（※へ）
いばら
のみちも
てを
とーりあえば
のりこー
えーてー
ゆけ
るーか
ーらー（※へ）

⑥

手のひらを上にむけ、
両手を正面でクロスして広げる
バン！
バン！
右手は人差し指を
前へだす
ひじをまげて 3 回
ワクワク！
左手は腰
右足を後ろへ引くように
右へステップ
左足を後ろへ引くように
左へステップ
両足ひろく
（※）さあ
りょうて
ひろげー
て
きぼうの
かねが
なったら

⑥をもう一度
繰り返す
×2

① ～ ② を繰り返す

さあ
そらに
はばたけ
みらいが
きみをよんで
ゆめをえがこう

③ 2 番 ④ へいくとき 2 番から ⑦ へいくとき

8 の字を描くように動く
♪カウント 8
8 の字を描くように動く
♪カウント 8
その場で足ふみ
♪カウント 8
★ 間 奏

⑦

両手をひろげ上にあげ、
顔の前でクロス
そのまま腰の位置へ
（構えのポーズ）
右手を前
につく
左手を前
につく
そのまま腰の位置へ
（構えのポーズ）
空手
ポーズ
ベ
ス
ト
を
つ
く
し
ー
て
剣道
ポーズ
ふ
か
の
う
な
ん
て
な
い
か
ら

⑧

右手を右から左へのばす
顔・からだは手の方向へ
同じように
左手を左から右へのばす
足は肩幅にひろげる
水泳
ポーズ
さ
あ
い
ま
を
両手を上に伸ばし
手のひらを内側にむける
沈む動作
足はとじる
しゃがむ
シンクロ
ポーズ
か
け
ぬ
ー
け
右ひじをまえにだす
左ひじをまえにだす
陸上
ポーズ
め
ざ
す
じ
ぶ
ん
の
ゴ
ール
へ
その場で
足ふみ
軽くはねる

⑨

<ボートをこぐポーズ>
両腕を後ろから前へのばし、
胸の前へ引く
重心も前から後ろへ
×2 回
ボート
ポーズ
さ
あ
は
な
を
<ゴールキーパーのポーズ>
両手を大きく
ひろげる
足を大きくひろげる
サッカー
ポーズ
さ
か
せ
ー
る
ん
だ
ー
<バッターがスウィングするポーズ>
胸の前でバットをもつ
ようにして右側をむく
かまえる → 右から左へふる
肩幅にひろく
左足をあげ
バランスをとる
野球
ポーズ
き
ぼ
う
の
か
ね
が
な
つ
た
ら
ー

① ～ ② を繰り返す

さあ
そらに
はばたけ
すべてを
ちからにかえて
ゆめをつかもう

⑩

右手は人差し指を斜め前に出し、
下から上へあげ、見上げる。
左手は腰へ
右足を右へだす
そ
し
て
み
ら
い
へ

⑩

右手のグーを斜め上にあげる（7 回）
右手こぶしを
胸に
右手を前にだし
指差しポーズ！
決め
ポーズ
8 の字を描くように動く
♪カウント 8
8 の字を描くように動く
♪カウント 8
右足を前に 1 歩だす
★ 間 奏



イージー Ver. ダンス：茨城県女子体育連盟