

スタンダード Ver.

① 両手を下から上へ 両手上げる 頭上でクロス 両サイドに広げる 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

右足前スタート 右足を横にだしながら 左足→右足に体重移動 右足→左足に体重移動

さあー そらに はばた ー ー け

② 右手はグーで胸に 右手を水平に差し出す 右手は胸に戻す 右手を斜め上に上げる 手首をまわして握り 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

右足を前に踏み出す 右足を横に出しながらからだを正面に 右足を軸にしてからだを斜めに倒す からだを起ししながら正面をむく 足は閉じる

みらいが きみを よんでる ー ゆめをつかも ー ー う

③ 右手のグーを斜め上にあげる「ゴーゴーゴー！」(7回) 左手は腰

時計まわりにまわる 両足そろえて飛び跳ねる

♪カウント 8 ♪カウント 8

★ 間 奏

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 度を下げる 軽く飛び跳ねながら 1 回拍手

右足から前へ走り出す 右足から後ろへ下がる 右足を左足前に 1 歩踏み込む 戻る 同様に左足を右足前に 1 歩踏み込む 戻る

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 ー つ たよねー
2. こころのとびら あけ たくてー ひとりてまよったー ひびも あー ー つ たよねー

④ をもう一度

右足を横にひらく 左足を横にひらく 左横向き 右足を横にひらく 左足を横にひらく 左横向き

でも だいじょうぶ だ い じ ょ う ぶ

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
こううんーのアンー テナがー なかまという たー からものー ー きみにー みちびいてゆくよ

⑤ 手は自然にふる 後ろ向きで、同じ動作を繰り返す ひじをまげて 3 回 ワクワク!

右は 1 回 左は 2 回 右足を横にだしながら 左足を横にだしながら 右足を前 → 後ろ 時計まわりに 180 度回転 両足そろえて飛び跳ねる

はばたく つばさが いばら のみちも きみに うー まれたら てをとー りあえば ゆうきの パー ワー みか たにしー てー ー (※へ) のりこー えー てー ゆけ るーかー らー ー (※へ)

⑥ 手のひらを上にむけ、両手を前でクロスして広げる 手のひらを上にむけ、両手を前でクロスして広げる 人差し指をだして 右手を前にだす ひじをまげて 3 回 ワクワク!

右足を後ろへ引くように 右へステップ 同様に左へステップ 手と同時に 右足を前にだす 左足を軸に ターン 両足そろえて飛び跳ねる

(※) 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

③ 2 番 (④) へいくとき 2 番から (⑦) へいくとき

時計まわりにまわる ♪ カウント 16 8 の字を描くように動く ♪ カウント 24

★ 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) 左手はおでこの前で防御 右手は後ろにひく 右手を引きながら構えのポーズへ 両手を上げ 打ち込む 両手を引き上げ、左斜め下に振り下ろす

足は肩幅にひろげる 右足を 1 歩後ろにひく 右足を左足にそろえる 右足を 1 歩前にだす しゃがむ 立ち上がり、時計まわりにまわって、元の位置に戻る

ベ ス ト を つ く し ー て ふ か の う な ん て な い か ら

⑧ 右手を右から左へのぼす 顔・からだは手の方向へ 同じように左手を左から右へのぼす シンクロポーズ 両手を上に伸ばしたところで、手のひらを内側にむける 陸上ポーズ 両手を肩幅より少し広めに 上体をおし前へ 両手を斜め上に広げる

足は肩幅にひろげる 足とはじる 右足を後ろに引き、沈む動作 腰を上げてスタートの姿勢 前へ走る 両足をそろえて後ろに下がる

さ あ い ま を かけ ぬ ー け め ぎ す じ ぶ ん の ゴ ー ル へ

⑨ <ボートをこぐポーズ> 両腕を後ろから前へのぼし、胸の前へ引く それにあわせ、重心も前から後ろへ <サッカーポーズ> 両手を大きくひろげる <ゴールキーパーのポーズ> 両手を大きくひろげ、右 → 左

右足を前にだし、右斜め前をむく 足を大きくひろげる 上げた手のほうに重心を移動

さ あ は な を さ か せ ー る ん だ ー

⑪ 左手は腰へ 右手は人差し指を出しながら下から上へあげ、見上げる ③ 2 番から (⑦) へいくとき 右手のグーを斜め上にあげる (7 回)

右足を右へだす 8 の字を描くように動く ♪ カウント 24 両足そろえて飛び跳ねる

★ 間 奏

⑫ 右手を横にひらく 右手こぶしを胸に 右手を前にだし 指差しポーズ! 泳めポーズ

右足を横にひらく 右足を左足によせる 右足を前に 1 歩だす



スタンダード Ver. ダンス：
茨城県女子体育連盟