

4

左右におしりを振りながら
手をあげていく

正面をむいて
指をさす

右手をだす

左手もだす

両手をあわせる

2回たたく
バン！
バン！

ボックスをかく（右足前→左足クロス→左足をうしろにスライド）				ボックスをかく（右足前→左足クロス→左足をうしろにスライド→右足からうしろをむく）				左足体重のせる		右足体重のせる		左足体重のせる		右足かぐく上げる		
な	み	だ	な	た	ひ	び	も	あ	ー	っ	た	ね	ー	で	い	ぶ
ひ	と	り	で	ー	ひ	び	も	あ	ー	っ	た	ね	ー	で	い	ぶ
			ま								よ				じょう	
			よつ												じょう	

6

<フォーメーション>

Left side of the image (Exercises 1-6):

- 1. 左手前に (Left hand forward)
- 2. 右手を斜め下に (Right hand diagonally down)
- 3. 右手からまわす (Turn from right hand)
- 4. 左手も続けてまわす (Turn left hand too)
- 5. 右足の太ももに両手をおく (Put both hands on the right thigh)
- 6. ひざの曲げ伸ばして上下に (Bend and extend knees up and down)

Right side of the image (Exercises 7-10):

- 7. 右手前に (Right hand forward)
- 8. 左手からまわす (Turn from left hand)
- 9. 右手も続けてまわす (Turn right hand too)
- 10. 左足の太ももに両手をおく (Put both hands on the left thigh)
- 11. ひざの曲げ伸ばして上下に (Bend and extend knees up and down)
- 12. 右側にひねってから左ターン (Twist to the right and then turn left)

右足キック					左足に踏みかえる					左足キック					右足に踏みかえる					足をそろえる	
ゆ	う	き	の	—	バ	—	ワ	—	み	か	た	し	て	—	—	(※へ)					
の	り	こ	—	え	—	て	—	ゆ	け	る	か	—	ら	—							

⑧ 1人ずつ順番にターンする

<フォーメーション>

両手を正面から横に広げる

右手を上にあけ左手は腰へ

手をまわしてにげる

右手は下にさげる

右手を左側にもってくる

右足を一步前

横にひろく

み ら い が き み を よ ん で る ゆ め を え が こ う ー

⑨ 2番(④)へいくとき

<フォーメーション>

※前へ進む人 1・2で前へ

3・4で腕を曲げ伸ばし

腕を組んで一周する

ステップを踏みながら移動

4カウントごとに前の列と後ろの列が前後する

前後に動く

スキップ

★ 間 奏

<フォーメーション>

※前へ進む人 1・2で前へ

3・4で腕を曲げ伸ばし

腕を組んで一周する

ステップを踏みながら移動

4カウントごとに前の列と後ろの列が前後する

前後に動く

スキップ

★ 間 奏

<フォーメーション>

2番(④)へ

13

<ボートをこぐポーズ>		<ゴールキーパーのポーズ>			<ピッチャーがボールを投げるポーズ>			手を元に戻して 気をつけ	
両腕を横から前へ のばし、後ろに引く		両手を大きく ひろげる			両手は頭上に 胸の前に下ろす			右手で投げる動作	
									
×2回									
右足を斜め前にだす さあ は な を		足を大きくひろげる さ か せ — る ん だ —			足を揃え、左足を後ろに引く き ぼ う の か ね が な っ た ら —			左ひざを曲げて あげる	

14

下を向き、
右手を後ろに

右手は下から
上にあげる

上を指差し
見上げる

ジャンプしたら
外側

<フォーメーション>

手をひろげて
2人ずつジャンプ!

2カウントずつ

左手まわす

右手まわす

しゃがむ

待機中は
下をむく

そ し て み ら い へ

いきいき茨城ゆめ国体
いきいき茨城ゆめ大会
イメージソング

さあ、空に羽ばたけ
未来が君を呼んでる
夢をつかもう

1. 踏み出すのが怖くて
涙流した日々もあったよね
でも大丈夫
幸せのかけらを
この胸に受けとめたら
自分信じてゆける

2. 心の扉開けたくて
一人で迷った日々もあったよね
でも大丈夫
幸運のアンテナが
“仲間”という宝物
君に導いてゆくよ

エキスパート Ver. ダンス：
東洋大学附属牛久高等学校 ダンス部

ベストを尽くして
不可能なんてないから
さあ、今を駆け抜け
目指す自分のゴールへ

羽ばたく翼が
君に生まれたら
勇気のパワー味方にして

さあ、両手広げて
希望の鐘が鳴ったら
さあ、空に羽ばたけ
未来が君を呼んでる
夢を描こう

いばらの道も
手を取り合えば
乗り越えてゆけるから

さあ、両手広げて
希望の鐘が鳴ったら
さあ、空に羽ばたけ
未来が君を呼んでる
夢を描こう

さあ、花を咲かせるんだ
希望の鐘が鳴ったら
さあ、空に羽ばたけ
すべてを力にかえて
夢をつかもう

そして未来へ