

振付
パイ
鈴木

「金のめし丸」 応援体操

(♪間奏～)

しんしん おつ 心身を落ち着かせて だいち ごとく 大地の鼓動を いっしん かん 一身に感じよう!

しんぴ 準備OK?

ふみこ 踏み込んで からの～

ちから 力こぶ!!!

かい もう1回!

×2 (反対向きにもう一度)

ぜんしん しょうげ うご 全身を上下に動かし、 リズムを取ります。

あしび こし 足首から腰にかけ、 ポンポンと叩こう。

うで し ま 腕を「くの字」に曲げ、 2回ジャンプ

りょうて した まえ 両手を下から前へ。 腕はピンと伸ばします。

みぎあし うし いきお 右足を後ろに勢よく。 力こぶを見せつけます。

もう一度。

あたま うえ て かいたた 頭の上で手を2回叩きます。

負けるな オレ! がんばホ オレ! 練習すれば アイキャンドウ 仲間がいれば ウィキャンドウ 勝っても負けても ガッツだぜ!

た そう、田んぼに 立つカカシを イメージして!

オレだ! オレだ!

オレだ! オレだ!

×2 (反対向きにもう一度)

×2 (反対向きにもう一度)

かたあし た りょうて 片足で立ち、両手をまっすぐ 伸ばします。

あし と りょうて わね まえ 足を閉じ、両手を胸の前に。 オレだオレだと自慢げに。

いきお みぎあし りょううで 勢よく右足と両腕を 振り上げます。

あし と うで ま 足を閉じ、腕を曲げて オレだオレだと自慢げに。

こめ と うで まわ 米を研ぐように、腕をぐるぐる回します。

りょうて ちよっかく ま いっぽ みぎ 両手を直角に曲げ、一歩右へ。 腰のスムーズな動きがポイント。

ひだりて こし みぎて みぎあし そと の 左手を腰に。右手と右足は外に伸ばし、 左へステップします。

We are 福岡 県の ミライスター!(イエイ!) 輝けミライスター!(イエイエイ!) み ん な ー マ イ ト だ!

ワッショイ! ワッショイ!

イエイ!

×2 (反対向きにもう一度)

ちよっと むずか 難しく なるよ!

ちから 力こぶ!!!

やったー!

もいっちょ ちから 力こぶ!!!

やったー!

やったー!

やったー!

こめだわら も あ りょうて 米俵を持ち上げるように両手を上げます。

うで まわ 腕をぐるりと回し、 顔の横で、手を叩きます。

みぎあし だ どうじ 右足を出し、同時に 腕をクロスします。

みぎあし だ どうじ 右足を出し、同時に 腕をクロスします。

みぎあし だ どうじ 右足を出し、同時に 腕をクロスします。

みぎあし だ どうじ 右足を出し、同時に 腕をクロスします。

みぎ いっぽ ふ こ 右へ一歩踏み込み、 力こぶポーズ。

りょうあし そろ 両足を揃え、 両手を上げます。

ひだり いっぽ ふ こ 左へ一歩踏み込み、 力こぶポーズ。

もう一度両足を揃え、 両手を上げます。

等 に 向かっ て、 ワン ツー スリー! (♪1番から2番への間奏～)

おお 大きい おにぎりを えが 描いて!

おなか すいてきた...

いっしん 一瞬 きゆうけい 休憩しまーす!

うで 腕をクロス!

ちから 力こぶ ポーズ!!

かんべき 完璧! ドヤっ!!!

だんめ 2段目の 振り付けに もど 戻るよ!

りょううで みぎ 両腕を右へ。 右足を前に左足を後ろに。

うで うえ 腕は上へ。 両足は揃える。

うで ひだり 腕は左へ。 左足を前に右足を後ろに。

うで 両足をおろして両足も揃える。

りょうあし ひろ うで 両足を広げ、腕をクロスします。 腰は右になめらかに動きます。

うで ちから 腕は力こぶポーズ。 腰は左になめらかに動きます。

りょうあし ひろ 両足を広げバンザイポーズ。

さゆう かい 左右に4回ゆれます。