高の原小学校　タオル体操　「 できっこないをやらなくちゃ 」

♪　八拍ずつボックスになっています。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| *♪ （前奏）* | *（前奏）* | *（前奏）* | *（前奏）* | *（前奏）* |
| 右手でタオルをもって、ステップしながら左右にふる | 右手でタオルをも  って、ステップしながら左右にふる | 右けんけん  左けんけん | 右けんけん  左けんけん | 気をつけでまつ |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| *♪　どんなに* | *うちのめされたって* | *かなしみこころを* | *まかせちゃだめだよ* |
| 両足をひらき、  タオルの両はしをもって前にたおす | 後ろにたおす | 両足をひらき、  タオルの両はしをもって  前にたおす | 後ろにたおす |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ５ | 6 | ７ | ８ |
| *♪　きみはいま* | *にげたいっていうけど* | *それがほんねなのかい* | *ぼくにはそうはおもえないよ* |
| タオルをぴんとはって  右手を左足へ | タオルをぴんとはって  左手を右足へ | タオルをぴんとはって  右手を左足へ | タオルをぴんとはって  左手を右足へ |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ９ | １０ | １１ | １２ |
| *♪　なにもみのらなかったなんて、かな* | *しいことばだよ* | *こころをすこしでもふあんに* | *させちゃだめさ* |
| タオルをポンポンして  よこにひっぱる | ピンとはったタオルを  上げてしゃがむ（２回） | タオルをポンポンして  よこにひっぱる | タオルを左右に  （こしをひねって） |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| １３ | １４ | １５ | １６ |
| *♪　あかりをともそう* | *(４はく)* | *あきらめないでどんなときも* | *きみならできるんだどんなことも* |
| タオルを半分におって  足にあてる | かけ声をかけながら  小さくジャンプ | 足ぶみしながら  グルグルふり回す | シャドーピッチング  （前後に二回） |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| １７ | １８ | １９ | ２０ |
| *♪　いませかいにひとつだけの* | *つよいちからをみたよ* | *きみならできないことだって* | *できるんだほんとさうそじゃないよ* |
| ４拍待って両手を広げて後ろをふり返る | ４拍待って両手を広げて後ろをふり返る | 足ぶみしながら  グルグルふり回す | シャドーピッチング  （前後に二回） |
|  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ２１ | ２２ | ２３ |
| *♪　いませかいにひとつだけの* | *つよいひかりをみたよ* | *アイ ワナ ビー ア*  *きみのすべて* |
| ４拍待って両手を広げて  後ろをふり返る | ４拍待って両手を広げて  後ろをふり返る | タイミングを合わせて  右手でガッツポーズ |
|  |  |  |