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 |
|  |  |  |