

①しのだすき

②

③な一

④このま

⑤ち一

⑥

⑦

⑧

左手を回しながら

斜め上に。

右手も同様に上へ回し、

両手共斜め上にして

下ろす。

ぐるりと

両腕を回して

下ろす。



4呼間

16呼間

8呼間×2

(※横から見た図)

8呼間

⑨

⑩(間奏)

⑪おーはよー

⑫う

⑬おやすみー

⑭おーも

⑮いー

足踏み

左足を開き腕を上げ、

足を戻して

膝を伸ばし、手は足首へ2回タッチ(右足開き繰返し)

腕を上下しながら踵上げ(2回)



4呼間

4呼間

8呼間×2

⑯みどりのたーまー

⑰でん!

⑱

⑲

⑳ガーター
㉑そのさ

㉒ゴートー
㉓きーにー

㉔はーしー
㉕はー

㉖るー
㉗

腕の力を抜き、軽く跳ぶ(4回)

膝を曲げて両手を膝に

膝伸ばして両手は肩に

両手を真っ直ぐ伸ばす。

左膝上げ、膝タッチ。上げた足を横へ開き、手も横へ。

右膝上げ、膝タッチ。上げた足を横へ開き、手も横へ(左膝上げから繰返し)

