

三重とこわか国体 三重とこわか大会

イメージソング「未来に響け」ダンス振付

振付：後藤洋子(三重大学)

イージー

前奏

走る 右まわり 左まわり 上にパンチ 右左×4 肘でリズムをとる×4 ツイスト×4 グルーパー グルーパー ジャンプしながら グルーパー早く×4

①

太陽のイメージ 両肘を曲げて頭上へ 片手づつ交互に 腕を前後に振る 足をかえて もう一度 右へ移動しながら 左へ移動しながら 両腕を左右に 揺らす

しゃがむ 服を脱ぐように 額の上へ 走るポーズ 風が吹く イメージで

② あふれる笑顔 太陽の ように燃える熱い 思い 競い合うゲーム 爽やかな 風が包む



「未来に響け」

あふれる笑顔 太陽のように 燃える熱い思い 競い合うゲーム 爽やかな 風が包む

戸 繋がる 心と絆 さあ 一つになれ

★とこわか はばたけ がんばれ フルパワー あなたまで みんなの エールが届く ときめき かがやき 勇気と希望 未来に 響け

みなんで支え合い いつまでも若く元気でいるよ 力合わせて 作り上げるよ 素敵なゲーム

戸 青い海と 高い空の 景色が 待ってるよ

★とこわか はばたけ がんばれ フルパワー あなたまで みんなの エールが届く ときめき かがやき 勇気と希望 未来に 響け

★とこわか はばたけ がんばれ フルパワー あなたまで みんなの エールが届く ときめき かがやき 勇気と希望 未来に 響け

③ 繋 がる 心 と 絆 さあ 一 つ に な れ

右手を横に上げる 左手も横に上げる 右→左 肩を抱く そのまま 少ししゃがむ 両手を上から 振り下ろす 右手を上へ 左手も上へ 手を上下に 動かしながら

右へ 1回転

④ と こ わ か は ば た け が ん ば れ フ ル パ ワー あ な た ま で み ん な の エ ー ル が 届 く

両手を上に しゃがむ 両手を上下 足を変えて繰り返し 右腕を2回転 左腕を2回転 両手を右後ろへ 左上へ上げる

羽ばたく イメージ 手にエールを 込めて届ける

⑤ みんなで支え合い いつまでも若く元気でいるよ 力合わせて 作り上げるよ 素敵なゲーム

手を肩に 右手前 左手横 手を肩に 右手上 左手横 腕を回しながら しゃがむ(右足前) おしりを 上げる下げる 腕を回しながら 立ち上がる 移動して 円になる

よーいどんの ポーズ ジャンプして 足を入れかえる

⑥ みんなで支え合い いつまでも若く元気でいるよ 力 合 わ せ て 作 り 上 げ る よ 素 敵 な ゲ ー ム

右左の順に揺れる ゆっくり→はやく 腕を前後に振る 足を替えて 中心に向かって歩く ジャンプ 後ろに下がる 中心に向かって右手右足を出す戻す→反対側

→移動

この解説書について

※参考資料ですので、レッスン用映像とともにご活用ください。

※ダンスを練習する際に見ながら覚えていただけるよう、写真は原則として実際の動きとは左右逆に表しています。

※解説は、実際に踊る際と同じ動きを表しています。「右」「左」は、実際に踊る際の「右」「左」です。

ライン表記「」：8カウント

戸③を繰り返す

★④を繰り返す

①を繰り返す

戸 青い海と 高い空の 景色が 待ってるよ

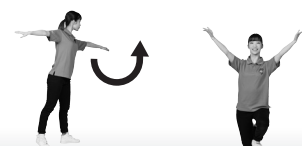
★とこわか はばたけ がんばれフルパワー あなたまで みんなの エールが届く ときめき かがやき 勇気と希望 未来に響け

後奏

両手をひろげて走る ラスト

みんなで集まり 好きなポーズ

右まわり に1回転



スタンダード

右まわり 左まわり キック サイドタッチ 走る 前にパンチ 右左×2 走る 上にパンチ 右左×2 弾む ツイスト グー・パー×2 パーのままツイスト 2回ジャンプ右足前・両手上 足の前後入れ替えて繰り返す

グー（胸の前） チョキ（上） パー（横） ランニングステップで ×2

前 奏 ①

しゃがむ 立つ 両手を開く 上で腕クロス 手を下ろす 太陽のイメージ 右足前 左足前 肘を右に流す 肘を左へ流す ×2 走るポーズ 右足前 左足前 右足前 前後体重移動 手を左から右へ ぐるっと回す 手を右から左へ 手で一回転させて 上で左右に揺らす 風が吹くイメージで

♪②あふれる笑顔 太陽の ように燃える熱い 思い 競い合うゲーム 爽やかな 風が包む

右手を横に上げる 右へ1歩移動 左手も横に上げる 左へ1歩移動 右→左 肩を抱く そのまま 少ししゃがむ 両手を上から 振り下ろす 右手上げる 左手上げる 上で手を組む 手を組んだまま 少ししゃがむ 手を組んだまま 立ち上がる 手をグーでふる 右へ1回転

♪③ 繋がる 心と絆 さあ一つになれ


胸の前で手を回す 右に2歩移動 右足を1歩前 両手上 手を下にさげながら しゃがむ 右肘を左下に引きながら 斜め左に下がる→手足反対 右手を前から横へ 右足を1歩前へ 左手を前から横へ 左足を1歩前へ 少ししゃがむ 手を下へ 立ち上がって 両手を広げる 左足を1歩前 右手を2回転 左上へ投げる 手にエールを 込めて届ける

★④とこわか はばたけ がんばれフルパワー あなたまで みんなのエールが届く

かかと タッチ 肘を曲げて上げる 腕を伸ばして上と横へ ×2 右足を1歩横へ 右手を回す 左足をそろえる 左足を1歩横へ 左手を回す 右足をクロス 横で手を止める 両手をクロス 背中を丸くする 両手を開く 顔をあげる 回転しながら移動 円になる 手をつなぐ

♪⑤ みんなで支え合い いつまでも 若く 元気でいるよ 力合わせて 作り上げるよ 素敵なゲーム

右左の順に揺れる ゆっくり→はやく ×2 腕を前後に 振る 腕を前から 上へ 円の中心に 向かって歩く 左まわりに半回転 して円の外を向く 元に戻る 手を放す ×2 円の外に向かって 出す戻す→反対側 右手右足を 出して 上半身を 傾ける 両手を左右に 2回振る 円の外に ステップする 両手を回しながら 回転する→移動

この解説書について
 ※参考資料ですので、レッスン用映像とともにご活用ください。
 ※ダンスを練習する際に見ながら覚えていただけるよう、写真は原則として実際の動きとは左右逆に表しています。
 ※解説は、実際に踊る際と同じ動きを表しています。「右」「左」は、実際に踊る際の「右」「左」です。
 ライン表記  : 8カウント

♪③を繰り返す
 ♪青い海と 高い空の 景色が 待ってるよ

★④を繰り返す
 ★とこわか はばたけ がんばれフルパワー あなたまで みんなの エールが届く ×2
 とときめき かがやき 勇気と希望 未来に響け

①を繰り返す
 後 奏
 両手をひろげて走る ラスト みんなで集まり 好きなポーズ

右まわり
に1回転

