




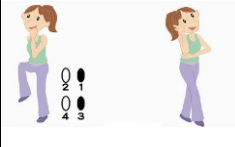








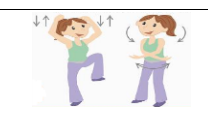

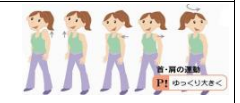
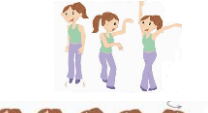
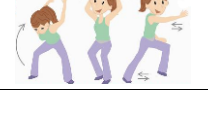


動きの説明方法

「曲なしで説明」

動き	声かけ	ポイント	イラスト
	まずは体操のメインの動きをおこなしましょう♪		
首肩の動き	○足を肩幅に開いて立ち、まずは左の肩を上にくっとうげます。そしておろす。次は右の肩を上げておろす。次は両方一緒に上げておろす。もう一度上げておろす。両方は2回繰り返します。次は肩を回す運動のように肩を回しながら前、そして戻す。次は後ろに引いて戻す。最後に首を左右に向けます。	実際に肩と首を大きく動かしながら説明。肩の前後の動きの時は横を向いて行くと肩の動きが分かりやすい。	
ガッツポーズ①	○足を閉じてかかとをくっつけます。左のほうに腰を捻りながらガッツポーズを2回。次は右のほうに腰を捻りながら同じようにガッツポーズを2回。同時にガッツポーズを行うときに膝を外に深く1回曲げてみてください。体が正面に来たときは手をクロスさせます。では1回皆さんで合わせて動いてみましょう。「がんばらんばなんでんかんでんががんばらんば、がんばらんばあいっちゃこいっちゃががんばらんば♪」(歌いながら動く)	出来るだけ大きくダイナミックな動きで伝える。ガッツポーズの際に腕は2回振り下ろすが、足は1回深く曲げるだけ。最後は歌いながら動くことより分かりやすい。	
	このガッツポーズは3種類あります。今のがパート1。次にパート2にいきましょう。		
ガッツポーズ②	○がんばらんばパート2は足を上げてのガッツポーズです。上半身の動きはパート1と変わりません。ただ片足を上げながらガッツポーズを行うだけです。自分の体力に合わせて足を上げてみてください。「がんばらんばなんでんかんでんががんばらんば、がんばらんばあいっちゃこいっちゃががんばらんば♪」(歌いながら動く)	出来るだけ大きくダイナミックな動きで伝える。片足を上げて行うため、ふらつきや転倒がないように無理はさせない。最後は歌いながら動くことより分かりやすい。	
ガッツポーズ③	○最後にパート3は少し形が変わりますが、左に足を1歩出して1回前屈したら正面に戻ってきて正面で2回がんばらんばガッツポーズ。次は反対右のほうにも一歩出して前屈したら正面に戻ってきて2回がんばらんばガッツポーズ。パート1と違ってパート3は腕の動きと一緒に膝を2回曲げます。「がんばらんばなんでんかんでんががんばらんば、がんばらんばあいっちゃこいっちゃががんばらんば♪」(歌いながら動く)	出来るだけ大きくダイナミックな動きで伝える。正面でガッツポーズをして時は出来るだけひじの角度が90度。最後は歌いながら動くことより分かりやすい。	
	でんでら肩と首の動き、そしてがんばらんばのガッツポーズがメインの動きとなります。後は長崎らしさを取り入れた動きを紹介します。		
風車	○左に足を1歩出しながら体側の運動のように横に行って正面で手をクロス。今度は反対に傾けてまた前でクロス。下にある手は後ろのほうまで振りきります。では一回行ってみましょう。「がんばらんばなんでんかんでんががんばらんば、がんばらんばあいっちゃこいっちゃががんばらんば♪」(歌いながら動く)	折れ曲がった、かっこ悪い風車にならないようにひじをしっかり伸ばす。腕を振る時に前傾姿勢にならないように姿勢を正しくする。手の振りがよく分かるように数回後ろ向きで行うといい。	
のんのこ	○まずは右足から1歩前に出て、戻った後に手をすっとかざします。もう一度前に出て戻ったあとにのんのこのポーズ。右の時は右足が一歩前、左の時は左足が一歩前に出ます。手のかざし方は、まず左手の甲に右のひじをぼんと置いて手のひらを手鏡のように斜め横から自分の顔を映します。では一回行ってみましょう。「前に出て戻ったあとに、のんのこのポーズ、もう一度前に出て戻ったあとにのんのこのポーズ。」(説明しながら動く)	動きがとても細かく、手足のバランスが難しいところなのでポイントを絞って説明する。	
祭りのんのこ	○続けてそのまま腕を前、肩の高さを変えずに左、ぐるっと回して上でふわっとかざす。ぐるっと回して反対もまわす、両手を開いておろす。今度は反対に前、右、まわす、まわす両手を開いて下ろす。		
ハタ揚げ	○肩幅に足を開いて右手を大きく回します。反対左手も大きく回します。そのまま両手を斜め上に持って行って、2回ぐっと引っ張ります。反対も斜め上から2回引っ張ります。もう一度繰り返します。「ぐっと引っ張って、反対もぐっと引っ張る。」引っ張る時つま先は上げて膝の裏を伸ばします。	腕を回す時出来るだけ手のひらが遠くをつかむように伸ばして大きく回す。	
コッコデショ	○大きく万歳して後ろにカクンと下ろしてひじを曲げ、斜め前にぐんと腕を伸ばし、手のひら変えて下から2回持ち上げます。「コッコデショ!コッコデショ!」左横に体を捻り両手を振ります。足と膝とお尻をタッチして元に戻ります。反対も同じように大きく万歳して後ろにカクンと下ろしてひじを曲げ、斜め前にぐんと腕を伸ばし、手のひら変えて下から2回持ち上げます。「コッコデショ!コッコデショ!」右横に体を捻り両手を振ります。足と膝とお尻をタッチして元に戻ります。	スピードの速い動きが続くので、説明はゆっくり一つ一つの動きを伝える。持ち上げる時は力強く持ち上げる。	
龍・平和祈念像	○その場でジャンプを2回します。3回目のジャンプで左の方に龍のポーズ。もう一度ジャンプ、ジャンプ次は右のほうにポーズ。左の時は左手が上、右の時は右手が上になります。次は2回ジャンプして3回目にジャンプで平和記念像のポーズ。反対もジャンプ、ジャンプ平和記念像のポーズ。右手が上、左手が手のひら下で横。もうひとつ左手が上、右手が手のひら下で横。足はずっと左、右の順番で出します。	ジャンプは3回連続で行うことを注意する。	

「曲に合わせて体操」

前奏	○まずは元気に歩きましょう。○左足を横に出しながら深呼吸。大きく息をすって吐きながら手は床まで下げて、ぶらぶらと手を振り、さあ右手を上げてはじめてみましょう！	スタートの足踏みを元気に行うことで意欲を引き出す	
ガッツポーズ①	○左に腰を捻りながらがんばらんばガッツポーズ、手は前でクロス、反対もがんばらんばガッツポーズ、さあもう一度	膝をしっかり曲げることも伝える	
風車	○足は横で風車のポーズ、手は前でクロス、横にいて前でクロス	ひじを伸ばす	
のんのこ	○右足から一歩前を出て戻ったあとに(手をかざして)のんのこのポーズ。もう一度前を出て戻ったあとにのんのこのポーズ	動きが細かく早いのでワントンボ早い声かけを行う	
祭りのんのこ	○そのまま手を前、左、回す、回す、開いておろす、反対も前、右、回す、回す開いておろす	後ろで足をタッチすることも伝える	
首肩の動き	○左、右、両方が2回、前、戻す、後ろ、首、左、右	一つ一つの動きを丁寧に、大きく行うことで分かりやすくする	
ガッツポーズ②	○がんばらんば足上げ～がんばらんば足上げて、がんばらんば足上げて	無理をしないように注意を払う	
風車(足上げ)	○風車、後ろで足タッチ、手は前でクロス、タッチ、前でクロス	時々後ろ向きになり足のタッチを見せる	
旗揚げ	○右手を大きくぐるぐるっと回して、遠くをつかむように反対左手も回して、そのまま斜め上に手を伸ばして引っ張ります。よいしょ、よいしょ(グックッ) 反対もよいしょ、よいしょ(グックッ)	引っ張るときにつま先を上げることも伝える	
コッコデショ	○万歳しておろす、ぐんと前に伸ばし手のひら変えて下から2回持ち上げる、持ち上げる(コッコデショ、コッコデショ)、左で(ぎらぎらと)手を振って足、膝、お尻をタッチ、もう一度万歳しておろす、ぐんと前に伸ばし手のひら変えて下から2回持ち上げる、持ち上げる(コッコデショ、コッコデショ)、右で(ぎらぎらと)手を振って足、膝、お尻をタッチ	メリハリのある動きでスピードもあるのでワントンボ早い言葉かけを行う	
肩・首の動き	○左、右、両方が2回、前、戻す、後ろ、首、左、右	一つ一つの動きを丁寧に、大きく行うことで分かりやすくする	
ガッツポーズ③	○横にいて正面でガッツポーズ、反対も横に行って正面でがんばらんばガッツポーズ、手と足が同時に出来ます。右手右足、反対も左手左足	正面で行うガッツポーズを強調し全体の動きを合わせる	
龍・平和祈念像	○ジャンプ、ジャンプ龍、ジャンプ、ジャンプ龍、ジャンプ、ジャンプ平和記念像、ジャンプ、ジャンプ平和記念像	しっかり3回ジャンプすることを伝える	
首肩の動き	○左、右、両方が2回、前、戻す、後ろ、首、左、右	一つ一つの動きを丁寧に、大きく行うことで分かりやすくする	
ガッツポーズ②	○がんばらんば足上げ～がんばらんば足上げて、がんばらんば足上げて	無理をしないように注意を払う	
ガッツポーズ③	○横にいて正面でガッツポーズ、反対も横に行って正面でがんばらんばガッツポーズ、手と足が同時に出来ます。右手右足、反対も左手左足	正面で行うガッツポーズを強調し全体の動きを合わせる	
	○最後は深呼吸を2回行います。大きく鼻から息を吸って口から吐き出します。	大きくのびのびと行う	