体力に合わせて元気に楽しく動きましょう！

長崎県民体操 がんばらんば体操 がんばらんば編

所要時間：3分30秒

1 さあ、始めよう

前奏（1-32）

（1-4）準備
（5-16）足踏み
（17-24）背伸び
（25～32）前屈→上体を揺らし元の姿勢へ

2 がんばらんばのポーズ

がんば　らんば　何でん　かんでん　がんば　らんば

上体を左にねじり、両腕を上方に上げる

両ひざを開きながら、腕を体横で、曲げ―上方伸ばしを２回

両腕を前で交差し戻す

右方向へ同じ動き

2 の繰り返し

がんばらんば愛ちゃ恋ちゃがんばらんば

くりかえし 2

腕と上体ねじり・下肢の運動

P! 背筋を伸ばし、元気よく腰を落とし、ひざもしっかり曲げましょう

3 風車の動き

がんば　らんば　どいでん　こいでん　がんば　らんば

左へ足を１歩出して両手を横に広げる

右手を上げ、左方向へ体を曲げる。左手は体後ろで右方向へ伸ばす

戻して両手横

両腕を体前に振り下ろし、交差して戻す

右方向へ同じ動き

3 の繰り返し

がんばらんば我ちゃ俺ちゃがんばらんばね

くりかえし 3

体の横曲げ

P! 風車をイメージして柔らかく大きく、後ろの手も伸ばしましょう

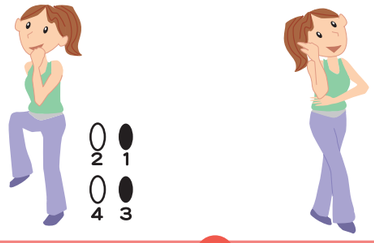
4 のんのこの動き

わいなんばしよっと何で泣いとっと

前に右足・左足後ろに右足・左足とステップ

苦しかと辛かと悲しかと

右足を左足の前にポイント。左手甲を右肘に付け右腕曲げ、てのひらを上向きで斜めに倒し、戻す。逆方向に同じ動きをする



4 の繰り返し

よかよかよう あるばってん 泣いて泣いて 元気呼んで どうちゃこうちゃ どんげんか すーですーで

くりかえし 4

5 祭りのんのこの動き

負けられんけんね 力とっとっと

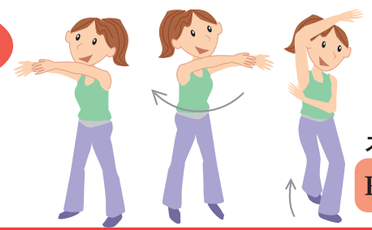
両手を前・左横の順に出し、前下から反時計回りに回した後、左足の後ろに右足をポイント、顔右横で手をかざす

わいばかろうてでん ほうてでん行っけん

右側ステップ左足右後方にポイントし両手下から回して顔左横にかざす。両手横に広げ、下ろす

どんげんね 起きあがりゆんね 待っとっけん いつでんよかけん でてこんばぞ

逆方向へ同じ動き



ステップバランス・腕の運動

P! 手足のバランス最難関！リズムに合わせましょう

6 首肩の動き

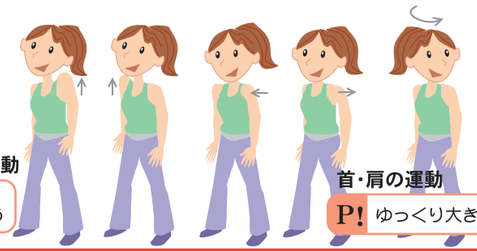
でんでらりゅうば でてくるばってん でんでられんけん でてこんけん

左・右・両２回の順に肩の上げ下ろし

こんこられんけん こられられんけん こんこん

両肩を前・真中・後ろに上げ下ろし、首を左・右と1回ずつひねる

逆方向へ同じ動き



首・肩の運動

P! ゆっくり大きく

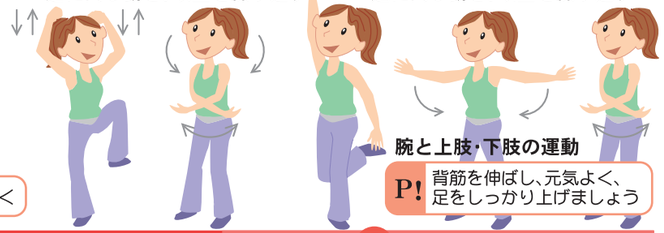
7 がんばらんば足上げポーズ

がんばらんば 何でんかんでん がんばらんば　がんばらんば 愛ちゃ恋ちゃ がんばらんば

左足を曲げて横に上げ、体横で腕の曲げ伸ばし２回した後、横から体の前に振り下ろし交差して戻す。逆に同じ動き。以上を繰り返す

がんばらんば どいでんこいでん がんばらんば　がんばらんば 我ちゃ俺ちゃ がんばらんばね

体の後ろで右足と左手をタッチして、両手横に開いた後、体の前に振り下ろし交差して戻す。逆に同じ動き。以上を繰り返す



腕と上肢・下肢の運動

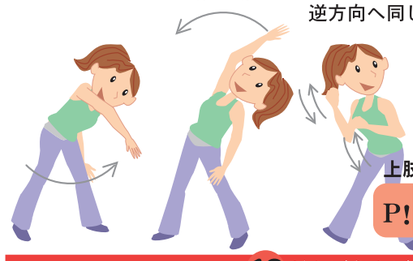
P! 背筋を伸ばし、元気よく、足をしっかり上げましょう

8 ハタ揚げの動き

間奏　グローリア（1-8 9-16 17-32）

右手を前から左・後・右と体ごと回旋させる。左手で同様に動く

左足を曲げ後ろに引き、右ひざ後ろを伸ばす。同時に右斜めに両手で綱を引く―戻すを２回。逆方向へ同じ動きをする。以上を繰り返す



上肢の回旋

P! 大きく柔らかく回旋、しっかりとハタを引くイメージで

9 コッコデショの動き

わいはまた涙でぶくれん ごとせんばたい

両手を前から真上まで上げ、肘を曲げて頭の後まで動かし、戻して手を下ろしながら膝を曲げる

胸んびっしゃげて 穴のほげたとね

ひざを伸ばしながら、下から両手を押し上げる動きを２回

よかよかそんげんとき こそ笑わんばたい

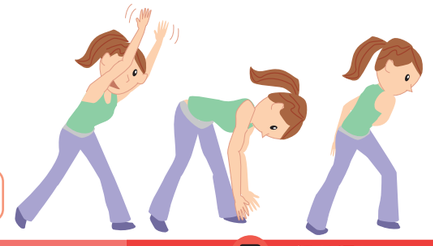
左を向いて、上げた両手首を振る

明日もあるたい 笑おうで

両手で足先・ひざ・腰後ろをたたいて前を向く

上肢・足・腰・腕・手首の運動

P! コッコデショの重みを意識し腰を十分落として



わいなんばしょっと そんげんきつかとね すいたか放題呑んで おめーてさらこうで どんげんね来られん ごたっとね 待っとっばってん あんまいやったら ちゃんぽん食うて寝っ

逆方向に同じ動き

6 の繰り返し

でんでらりゅうば　こんこられんけん でてくるばってん　こられられんけん でんでられんけん　こんこん でてこんけん

くりかえし 6

10 がんばらんば前屈ポーズ

がんばらんば 何でんかんでん がんばら～んば　がんばらんば 愛ちゃ恋ちゃ がんばら～んば

左足を横にだし、両手を上から振り下ろし、ひざを曲げて体を前にバウンドさせる。足を閉じ、膝を曲げながら、体横で腕の曲げ伸ばし２回。逆方向にも同じ動き

がんばらんば どいでんこいでん がんばら～んば　がんばらんば 我ちゃ俺ちゃ がんばらんばね

右手を左斜め前に突きだし、戻す。同時に右足を右斜め後ろにキックしてアキレスを伸ばす－戻すを４回、逆方向にも同じ動き

前屈・屈伸・アキレス伸ばしの運動

P! 大きな動きで全身運動

11 平和祈念像・龍のポーズ

間奏　もってこい（1-8 9-16 17-32）

両足ジャンプ３回目の着地と同時に左足を前に出し、体左前で、龍の頭のポーズ。右にも同様に動く。同様にジャンプの後、平和祈念像のポーズ。逆方向にも同じ動き。以上を繰り返す

跳躍・腕の運動

P! 龍はユーモラスに、平和記念像は堂々と

6 の繰り返し

でんでらりゅうば でてくるばってん でんでられんけん でてこんけん こんこられんけん こられられんけん こんこん

くりかえし 6

7 の繰り返し

がんばらんば 何でんかんでん がんばらんば　がんばらんば 愛ちゃ恋ちゃ　がんばら～んば がんばらんば どいでんこいでん がんばらんば　がんばらんば 我ちゃ俺ちゃ がんばらんば

くりかえし 7

10 の繰り返し

がんばらんば 何でんかんでん がんばらんば　がんばらんば 愛ちゃ恋ちゃ　がんばらんば がんばらんば どいでんこいでん がんばらんば　がんばらんば 我ちゃ俺ちゃ がんばらんばね

くりかえし 10

12 おわり

後奏　（1-16）

手を前から上げ、両横に開いて下ろし、2回深呼吸

使用曲：「がんばらんば」　作詞・作曲　さだまさし