

長崎県民体操 がんばらんば体操 げんきアップ編

所要時間：3分30秒

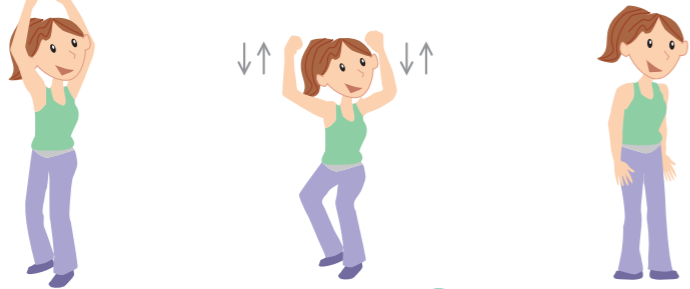
使用曲：「がんばらんば」 作詞・作曲 さだまさし

1 さあ、始めよう	2 がんばらんばのポーズ	2 の繰り返し	3 風車の動き
前奏 (1-32)	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

(1-8)準備 (9-16)足踏み (17-32) 両腕を上げ背筋を伸ばす一戻すを2回

上体を軽く左斜めにねじり、両腕を上方向へ上げる

両ひざを開きながら、腕を体横で、腕を下ろして右方向へ同じ動き元の姿勢



腕と上肢の運動
P! 背筋を伸ばして元気よく

くりかえし 2

右手を上げ、左方向へ体を曲げてもどす

左手を上げ、右方向へ体を曲げてもどす



体の横曲げ
P! 柔らかくゆっくりと

4 のんのこの動き	4 の繰り返し	5 祭りのんのこの動き	6 首肩の動き	2 の繰り返し	3 の繰り返し		
わいなんばしよっと 何で泣いと	苦しかと辛かと悲しかと	負けられんけんね 力ととと	どんげんね 起きあがりゆんね 待とっけん いつでんよかけん でてこんぼぞ	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 こんこられんけん こんこん	がんばらんば 何でんかんでん 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 我ちゃ俺ちゃ がんばらんばね
その場足踏み	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	両手を前・左横の順に出し 顔左横でかざして下ろす	逆方向へ同じ動き	左・右・両2回の順に肩の上げ下ろし	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		

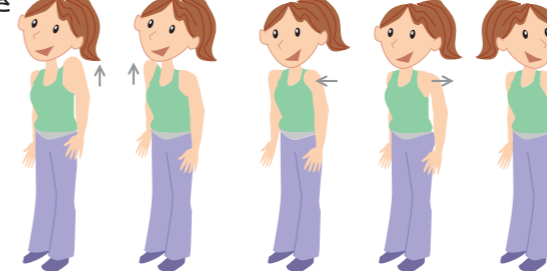


腕と足の運動
P! リズミカルに

くりかえし 4



腕の運動
P! かざす手は優雅に



首・肩の運動
P! ゆっくり大きく動かしましょう

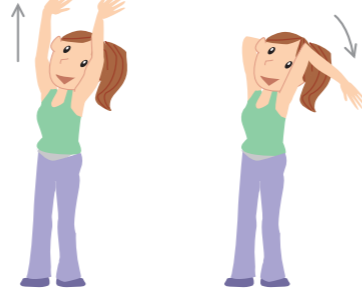
くりかえし 2

くりかえし 3

7 ハタ揚げの動き	8 コッコデショの動き	8 の繰り返し	6 の繰り返し
間奏 グローリア (1-8 9-16 17-32)	わいはまた涙でぶくれん ごとせんばたい	胸んびっしゃげて 穴のほげたとね	よかよかそんげんとき 明日もあるたい 笑おうで
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一戻すを2回。逆方向へ同じ動きをする。以上を繰り返す	両手を前から真上まで上げ、肘を曲げて頭の後まで動かす 上に伸ばし	両手首を振る



上肢の回旋
P! 大きく柔らかく 引く動作はしっかりと



胸そらし・腕・手首の運動
P! コッコデショをイメージしながら

くりかえし 8

くりかえし 6

2 の繰り返し×2	3 の繰り返し	9 平和祈念像・龍のポーズ	6 の繰り返し	2 の繰り返し×2	3 の繰り返し	10 がんばらんばのポーズII	11 おわり
がんばらんば 何でんかんでん がんばらんば 愛ちゃ恋ちゃ がんばらんば	どいでんこいでん がんばらんば 我ちゃ俺ちゃ がんばらんば	間奏 もってこい (1-8 9-16 17-32)	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 こんこん	がんばらんば 何でんかんでん がんばらんば 愛ちゃ恋ちゃ がんばらんば	どいでんこいでん がんばらんば 我ちゃ俺ちゃ がんばらんば	がんばらんば 何でんかんでん がんばらんば 愛ちゃ恋ちゃ がんばらんば	後奏 (1-16)
		4回拍手し、体左前で龍の頭のポーズ。右にポーズ	同様に拍手の後、平和祈念像のポーズ。逆方向にポーズ。以上を繰り返す			両手を上から振り下ろし、上げて両腕を2回曲げ伸ばし	手を前から上に上げ、両横に開いて下ろし、深呼吸を2回する

くりかえし 2

くりかえし 3

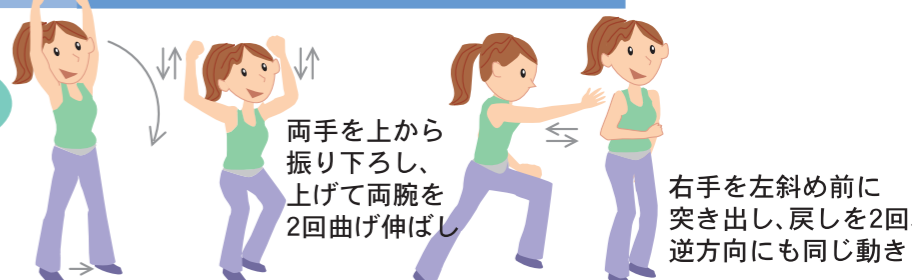


手・腕の運動
P! 龍はユーモラスに、平和記念像は堂々と

くりかえし 6

くりかえし 2

くりかえし 3



右手を左斜め前に突き出し、戻しを2回、逆方向にも同じ動き