

# 長崎県民体操 **がんばらんば体操** すこやか編

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

<b>1</b> さあ、始めよう	<b>2</b> がんばらんばのポーズ	<b>2</b> の繰り返し	<b>3</b> 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、両腕を上方向に上げる

腕を体横で曲げ、上方伸ばしを1回

腕を下ろして元の姿勢

右方向へ同じ動き

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

**くりかえし 2**

腕と上肢の運動  
P! 背筋を伸ばして元気よく、腕もしっかり曲げましょう。

体の横曲げ  
P! 柔らかくゆっくりと

**4** のんのこの動き

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

(その場足踏み)

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

**くりかえし 4**

腕と足の運動  
P! リズミカルに

**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

**5** 祭りのんのこの動き

負けられんけんね 力ととと

わいばかろうてでん ほうてでん行けん

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

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

腕の運動  
P! かざす手は優雅に

**6** 首肩の動き

でんでりゅうば こんこられんけん

でてるばってん こんこられんけん

でんでられんけん こんこん

でてこんけん

左・右・両2回の順に肩の上げ下ろし

**くりかえし 2**

両肩を上げ前に落とし、上げて戻す。同じように後ろに動かし、戻す。首を左・右と1回ずつひねる。

首・肩の運動  
P! ゆっくり大きく動かしましょう

**3** の繰り返し

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

**7** 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

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

胸をのぞき、腕・手首の運動

両手首を振る

ひざを2回たたく

**くりかえし 8**

腕の回旋  
P! 大きく柔らかく引く動作はしっかりと

胸をのぞき、腕・手首の運動  
P! コッコデショをイメージしながら

**8** の繰り返し

わいなんばしよっと そんげんきつかとね すいたか放題呑んで おめーてさこうで どんげんね来られん ぐたつとね 待とっばってん あんまいやったら ちゃんぼん食うて寝っ

**6** の繰り返し

でんでりゅうば こんこられんけん

でてるばってん こんこられんけん

でんでられんけん こんこん

でてこんけん

**くりかえし 6**

**2** の繰り返し×2

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

**3** の繰り返し

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

**9** 平和祈念像・龍のポーズ

間奏 もってこい (1-8 9-16 17-32)

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

**6** の繰り返し

でんでりゅうば だてくるばってん だんでられんけん だてこんけん こんこられんけん こんこん

**2** の繰り返し

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

**3** の繰り返し

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

**10** がんばらんばのポーズII

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

**12** おわり

後奏 (1-16)

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

両手を上から振り下ろし、上げて両腕を2回曲げ伸ばし

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

**くりかえし 2**

**くりかえし 3**

**くりかえし 6**

**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