

中級編

前奏

Aメロ①-1

初級で体得した動き・スキルに加えて、さらにリズム感、筋力、柔軟性(しなやかなからだ)の向上

	
	
元気よく、両手を前後に振りながら、膝をリズムよく曲げ伸ばし	

きの	こ	の	こ
			
手拍子を	トン	～	トン

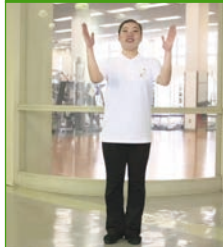
のこ

曲げた膝に手をあてて

げん	きの	こ
		
手を床に	いったん膝を伸ばしたら	もう一度手は膝に

きのこ	音頭で	ドドン	ガドン
れーめん	そうめん	冷やし	うどん
ごちそう	さまたま	サマ	ー
			
手拍子をトントン	曲げた膝に手をあてて	お相撲さんのしこふみをしましょう！	

Aメロ②-1

きの	こ
	
手拍子を	トン

の	こ	のこ
		
～	トン	腰に手を当てて

げん	きの	こ
		
お尻をふりふり		

➡ Aメロ①-1 の▲が終わったら
Aメロ②-4 へ

いろいろなリズムに合わせてからだを動かす

- 視覚、聴覚をフルに活かしながら
- 大きく

自分のからだを操作する

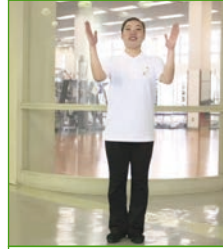
- 動く→止まる
- ジャンプ→止まる

運動量を増やすには

- 手拍子、足拍子などでリズムを取りながら
- 掛け声をかけながら

Aメロ①-2

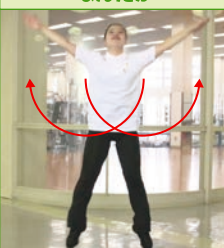
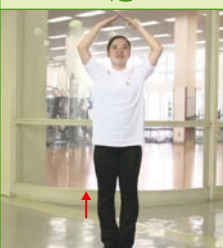
みんなで	ならんで	おどろ	よ
夏だ	カレーだ	バーベ	キュー
			
手拍子をトン	腰のうらに手を当てて	大きく胸を反らしましょう	

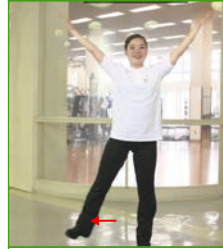
きの	こ
	
手拍子を	トン

の	こ	のこ
		
～	トン	手は頭のうしろに

げん	きの	こ
		
右手を上げて		左手も上げて

Aメロ②-2

エリンギ	マイタケ	ブナ	シメジ
なんだか	おながか	べっこ	ぺこ
			
腕を大きく回して 軽くジャンプ!		膝を曲げて きのこのポーズ	そのまま膝をのばします

きの	こ
	
手を大きく開いて 右に一歩出て	

の	こ	のこ
		
きのこのポーズに		

げん	きの	こ
		
体を右に曲げて 右足をナナメ前に		きのこのポーズ

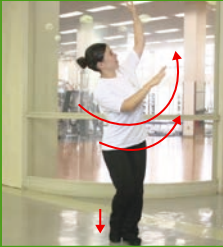
間奏①

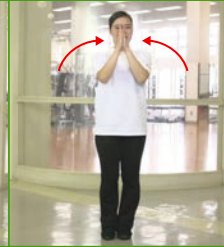


ブナピーは いただき	ホワイト ますます	ブナ きの	シメジ こ
			
左に一歩出て		体を左に曲げて 左足をナナメ前に	きのこのポーズ

♪	♪
	
両手を大きく左右に振り上げ 盆踊りの動きです	

➡ Aメロ②-4 の★が終わったら Bメロ① の■へ

♪	♪
	
～	

♪	♪	♪	♪
			
両手を前で交差したら 大きく広げてナナメ後ろまで		手拍子	トン

Aメロ①-3

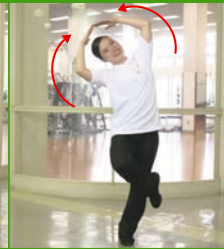
初級で体得した動き・スキルに加えて、さらにリズム感、平衡性の向上、
平衡系運動スキル(バランスをとる、回転、転がるなど姿勢を保つ動きの技術)の向上

きの	こ	の	こ	のこ
				
スポーツするきのこ 元気よく足踏みしましょう				

げん

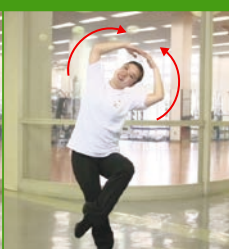
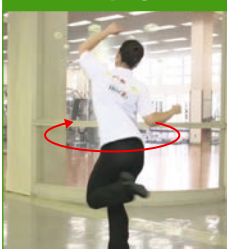
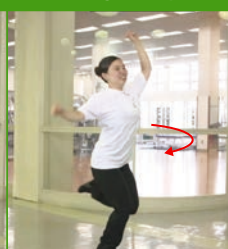
最初はサッカー 足をけりだして さあシュート!

きの	こ
	
片足バランスで きのこのポーズに	

夏は	早起き	によっき	によき
			
元気よく足踏み		大きく腕を振って テニス!	片足バランスで きのこのポーズに

Aメロ②-3

きの	こ	の	こ	のこ	げん
					
元気よく 腕を振って		足踏みしながら イチッ ニッ			水泳です

きの	こ	ぼうし	かぶって	によっき	によぎ
					
平泳ぎの動きでスイーッ	片足バランスで きのこのポーズに	[自由表現] 音楽に合わせて自由にからだを動かしましょう			きのこのポーズに

Bメロ①

初級で体得した動き・スキルに加えて、さらにリズム感、非移動系の運動スキルの向上、平衡性、筋力、身体認識力(身体部分とその動きを理解・認識する力)の向上

みんな そし	な て	げん げん	き き	のこ のこ	すすめ ゆくそ
					
ケンケンの動き ケン	パ	ケン	パ	ケンケン	パ

きの	こ	パワー	だ	ソレソレ	ソレソレ
					
ケンケンの動き ケン	パ	ケン	パ	ケンケン	パ

サアサ みんな	おど そろ	って って	にっこ にっこ	にこ にこ
からだの前で手拍子	後ろで手拍子	前で手拍子	大きく跳んで	手拍子

B×口②

きのこ	音頭	だよ
後ろで手拍子	大きく跳んで	前で手拍子

B×口①の■が
終わったら
A×口①-1の▲へ

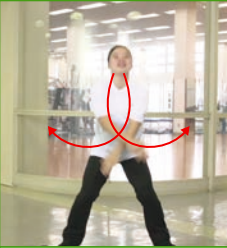
間奏②

♪	♪	♪	♪
両手を大きく左右に振り上げ 盆踊りの動きです			

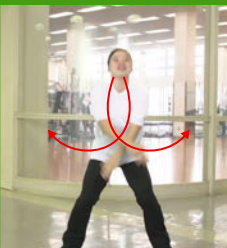
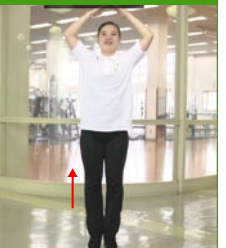
♪	♪	♪	♪
両手を前で交差したら 大きく広げてナナメ後ろまで		手拍子	トン

A×口①-1の●へ

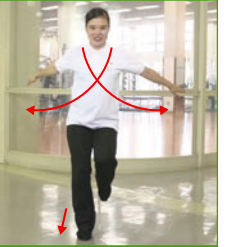
Aメロ②-4

みんなが	大好き	き	の	こ
				
腕を大きく回してきのこのポーズ		つま先とかかとでケンケン		

×2回繰り返す

みんなが	大好き	き	の	こ
				
腕を大きく回して きのこのポーズ		かかとを上げて下ろす(2回)		

間奏③

♪	♪	♪	♪	♪
				
両手を大きく左右に振り上げ 盆踊りの動きです			両手を前で交差したら 大きく広げてナナメ後ろまで	

♪	♪	♪	♪	♪
				
手拍子 トン	両手を前で交差して	きのこのポーズ	最後は両手を広げて大きく深呼吸	

- 体 操 構 成 / 日本女子体育大学 スポーツ健康学科 健康スポーツ学専攻 教授 笹本重子
- ポ イ ン ト 解 説 / 日本女子体育大学 スポーツ健康学科 幼児発達学専攻 准教授 森田陽子
- special thanks / 日本女子体育大学 中山恵里、小畑果代、清水桃子