

Aメロ①-1

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 ごちそう	音頭で さまさま	ドドン サマ	ガドン 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

いろいろなリズムに合わせて全身で動く

- 五感をフルに活かして
- 大きくダイナミックに

自分のからだを自由に操作する

- 動く→止まる
- ジャンプ→止まる

運動量を増やすには

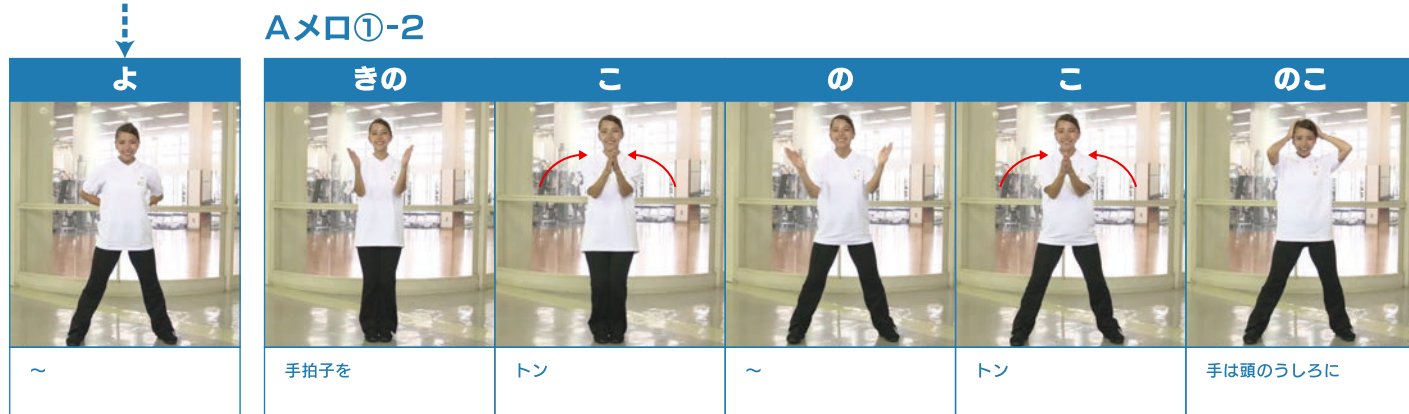
- 手拍子、足拍子などでリズムを取りながら
- 掛け声をかけながら、表情豊かに

少しずつ難しいことにも挑戦してみる

- できた喜びを体験する
- リズムに同調した全身運動を体験する
- リズムに合わせてからだを動かすことに心地よさを感じる

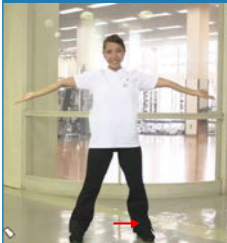


➡ **Aメロ①-1** の★が終わったら
Aメロ②-6 へ

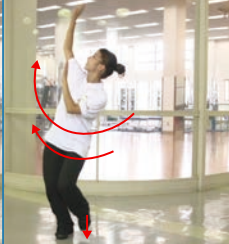


Aメロ②-2

きの	こ	の	こ	のこ	げん
					
手を大きく開いて 右に一歩出て		きのこのポーズに			体を右に曲げて 右足をナナメ前に

きの	こ	ブナピーは	ホワイト	ブナ	シメジ
					
～	きのこのポーズ	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

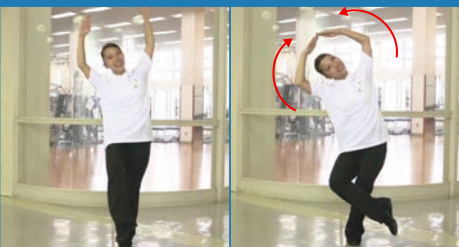
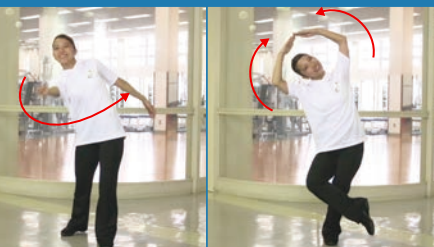
間奏①

♪	♪	♪	♪
			
両手を大きく左右に振り上げ 盆踊りの動きです			

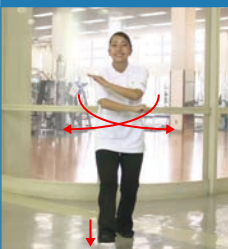
♪	♪	♪	♪
			
両手を前で交差したら 大きく広げてナナメ後ろまで		手拍子	トン

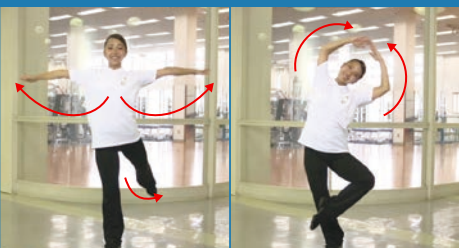
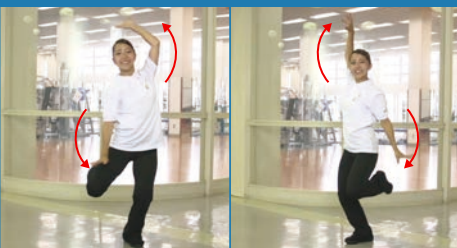
Aメロ①-3

きの	こ	の	こ	のこ	げん
					
スポーツするきのこ 元気に足踏みしましょう					最初はサッカー 足をけりだして さあシュート!

きの	こ	夏は	早起き	によっき	によき
					
片足で きのこのポーズに		元気に足踏み		大きく腕を振って テニス!	
				片足で きのこのポーズに	

Aメロ②-3

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

きの	こ	ぼうし	かぶって	によっき	によき
					
平泳ぎの動きでスイーッ		[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	
片足で きのこのポーズに					

B×口①

みんな そし	な て	げん げん	き き	のこ のこ	すすめ ゆくぞ
					
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

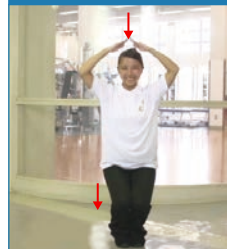
間奏②

			
			
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

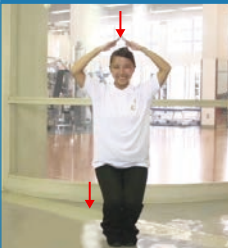
Aメロ①-4

初級・中級で体得した動き・スキルに加えて、さらにリズム感、身体認識力の向上、空間認知能力(自分のからだと自己を取り巻く空間について知り、からだと方向、位置関係(上下・左右・高低)を理解する能力)の向上

きの	こ	の	こ	のこ	げん
					
右手をいちど振り出して頭の上に		左手を振り出して頭の上に		きのこのポーズ	肘と膝を曲げて

きの	こ	れーめん	そうめん	冷やし	うどん
					
お尻をストンと落として	伸ばす	お尻をふりふり、上げた腕を下ろしながら、糸まきくるくる		手拍子トントン	手を横に

Aメロ②-4

きの	こ	の	こ	のこ	げん
					
右手をいちど振り出して頭の上に		左手を振り出して頭の上に		きのこのポーズ	肘と膝を曲げて

きの	こ	夏だ	カレーだ	バーベ	キュー
					
お尻をストンと落として	伸ばす	縄跳びのように腕を前から後ろへ 後ろから前へぐるぐる回して			手を横に

Aメロ①-5

きの	こ	の	こ	のこ	げん
					
右手をいちど振り出して頭の上に		左手を振り出して頭の上に		きのこのポーズ	肘と膝を曲げて

きの	こ	なんだか	おなが	ぺっこ	ぺこ
					
お尻をストンと落として	立ち上がって腕を伸ばす	右足を前 両手を開いて	戻って手はおへそ	左足を前 両手を開いて	戻って手はおへそ

A×□②-5

きの	こ	の	こ	のこ	げん
右手をいちど振り出して頭の上に		左手を振り出して頭の上に		きのこのポーズ	肘と膝を曲げて

きの	こ	いただき	ますます	きの	こ
お尻をストンと落として	足を開いてジャンプ	両手を開いて	床につけて	蹴り上げて	立ち上がる

➡ B×□① のへ

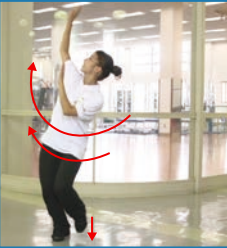
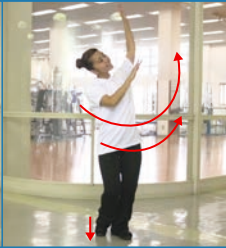
A×□②-6

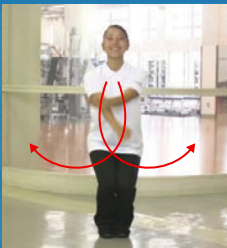
みんなが	大好き	きの	の	こ
両手を左右から振り上げながらジャンプ	きのこのポーズ	足を横に出してつま先タッチ、かかとタッチ		きのこのポーズ

×2回繰り返す

みんなが	大好き	きの	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