

# 初級編

## 前奏

### Aメロ①-1

リズム感、非移動系の運動スキル(その場での運動)の向上、筋力(体幹含む)、平衡性(からだの姿勢を保つ力)、身体認識力(手、足、膝、指などと、その筋肉運動的な動きを理解・認識する力)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**

手を前に出して

げん	きの	こ
曲げた膝に手をあてて	いったん膝を伸ばしたら	手を床に

きのこ	音頭で	ドドン	ガドン
エリンギ	マイタケ	ブナ	シメジ
れーめん	そうめん	冷やし	うどん
なんだか	おなか	べっこ	べこ
ごちそう	さますま	サマ	ー
手拍子を	トントン	お尻をふりふり	

### Aメロ②-1

きの	こ
手拍子を	トン

の	こ	のこ
～	トン	～

げん	きの	こ
カコブをつくって元気なきこのポーズ	頭の上できのこの形	

➡ Aメロ①-1の★が終わったら  
Aメロ②-3へ

曲に合わせてリズムカルに、自分の動かしたいように、からだを動かすことを経験しましょう。  
 目で見て 耳で聞いて 頭で考えて  
 視覚で捉えた多様な動きを、聴覚で捉えたリズムカルな曲に合わせて、自分のからだで表現しましょう。  
 幼児期は、一つの運動(動き)だけでなく、いろいろな運動(動き)に挑戦しましょう。

みんなで	ならんで	おどろう	よ
ブナビーは	ホワイト	ブナ	シメジ
夏だ	カレーだ	バーベ	キュー
いただき	ますます	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	体を左に曲げて 左足をナナメ前に	きのこのポーズ

➡ Aメロ①-1 の ●へ

➡ Aメロ①-1 の ■へ

➡ Bメロ① の ●へ

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①-2

リズム感、非移動系の運動スキルの向上、操作系運動スキル(投げる・蹴る・打つ・取るなど)の模倣、模倣能力の育成、筋力、平衡性、平衡系の運動スキル(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 元気に足踏みしましょう				

げん	きの	こ
最初はサッカー 足をけりだして さあシュート!		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!	きのこのポーズに

**Aメロ②-2**

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

げん	きの	こ
水泳です	平泳ぎの動きでスイーツ	きのこのポーズに

ぼうし	かぶって	によつき	によき
<p>〔自由表現〕 音楽に合わせて自由からだを動かしましょう</p>			<p>きのこのポーズに</p>

**B×口①** リズム感、非移動系のスキルの向上、平衡性、筋力、身体認識力の向上

みんな そし	な て	げん げん	き き	のこ のこ	すすめ ゆこそ
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	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メロ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メロ①の●が終わったら  
Aメロ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 大きく広げてナナム後ろまで		手拍子	トン

➡ Aメロ①-1の▲へ

**Aメロ②-3**

みんなが	大好き	きのこ	こ
腕を大きく回してきのこのポーズ		かかとでケンケン(2回)	

×2回繰り返す



間奏③



- 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