

振付

シ

ト

9 曲目「恋の季節」

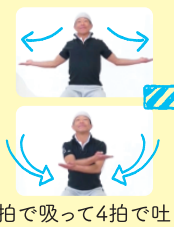


START

8拍で運動を始める準備を
してください！

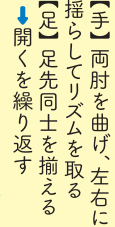
前奏

1 深呼吸×1回



4拍で吸って4拍で吐く

2 8拍×2



【手】両肘を曲げ、左右に揺らしてリズムを取る
【足】足先同士を揃える
↓開くを繰り返す

指は鳴らしても鳴らさなくてもOK。

3 ♪わ～ すれ



【手】左手は腰に添える ①右手で左肩に触れる ②右手で右肩に触れる ③右手を横に出して指パッチン2回

♪の～

4 (♪わ すれ



【手】右手は腰に添える ①左手で右肩に触れる ②左手で左肩に触れる ③左手を横に出して指パッチン2回

指は鳴らしても鳴らさなくてもOK。

5



【手】右手は腰に添える ①左手で右肩に触れる ②左手で左肩に触れる ③左手を横に出して指パッチン2回

Aメロ

♪あ～のひとがすき ③
♪よ～(♪あ～のひとがすきよ) ④
♪あ～おしゃつきて ③
♪さ～(♪あ～おしゃつきてさ) ④
♪う～みをみてた ③
♪わ～(♪う～みをみてたわ) ④
③と④の動きを繰り返す

+

〈動きをプラス〉



8拍かけて座面をお尻で前方へ歩く

Bメロ

6 ♪わ～ たし



【手】①両手をクロスして左右の肩へ ②両手をそれぞれの肩にタッチ ③手のひらで2回両太腿をタッチ

は はだし



⑥と同じ動作を行う

7 (♪わ たし



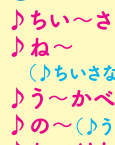
⑥と同じ動作を行う

は はだし



⑥と同じ動作を行う

8



⑥と同じ動作を6回繰り返す

さあ！
これからサビのパートに入ります。
お尻歩きは
やらなくても
OK！

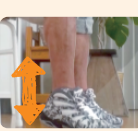
サビ

9 ♪こ～いは～ わたし～の



【手】両手を広げ8拍かけて頭上まで持ち上げる

〈動きをプラス〉



両太腿を2回タッチすると同時に踵を2回上げ下げる

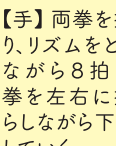
サビ

10 ♪こ～いは～ そ～ら～を～



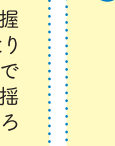
【手】両拳を握り、リズムをとりながら8拍で拳を左右に揺らしながら下ろしていく

11 ♪そ～め～て～も～え～た～



⑨と同じ動作を行う

12 ♪よ～



⑩と同じ動作を行う

Aメロ2

13 ♪し～ぬまでわたし ③
♪を～(♪しぬまでわたしを) ④
♪ひ～とりにしない ③
♪と～(♪ひ～とりにしないと) ④
♪あ～のひとがいつ ③
♪た～(♪あ～のひとがいつた) ④
♪こ～いのきせつ ③
♪よ～(♪きせつよ～) ④
③と④の動きを交互に繰り返す

間奏

14 深呼吸×4回
①と同じ動作を行う
4拍で吸って
4拍で吐く
15 8拍×4
(♪Lu～Lu～)
②と同じ動作を行う

サビ2

16 ♪こ～いは～ わたし～の ⑨
♪こ～いは～ そ～ら～を～ ⑩
♪そ～め～て～も～え～た～ ⑨
♪よ～ ⑩
⑨と⑩を繰り返す

Aメロ3

17 ♪よ～あけのこ～ ③
♪ひ～(♪よあけのこ～ひ～) ④
♪ふ～たりでも～ ③
♪と～(♪ふ～たりでも～と～) ④
♪あ～のひとがいつ ③
♪た～(♪あ～のひとがいつた) ④
♪こ～いのきせつ ③
♪よ～(♪きせつよ～) ④
③と④の動きを交互に繰り返す

サビ3

18 ♪こ～いは～ わたし～の ⑨
♪こ～いは～ そ～ら～を～ ⑩
♪そ～め～て～も～え～た～ ⑨
♪よ～ ⑩
⑨と⑩を繰り返す

Aメロ4

19 ♪よ～あけのこ～ ③
♪ひ～(♪よあけのこ～ひ～) ④
♪ふ～たりでも～ ③
♪と～(♪ふ～たりでも～と～) ④
♪あ～のひとがいつ ③
♪た～(♪あ～のひとがいつた) ④
♪こ～いのきせつ ③
♪よ～(♪きせつよ～) ④
③と④の動きを交互に繰り返す

Cメロ

20 ♪こ～ いの き せ～つ
【手】①両手をクロスして左右の肩へ ②両手をそれぞれの肩にタッチ ③手のひらで2回両太腿をタッチ

21 よ～(♪きせつよ～)
②と同じ動作を行う
22 こ～いの きせ～つ
②と同じ動作を行う
23 よ～(♪きせつよ～)
②と同じ動作を行う

後奏

24 深呼吸×2回
①と同じ動作を行う
4拍で吸って4拍で吐く
最後のキメポーズ！
スターになった気分
で思いっきりポーズを
とりましょう！

“キメ”ポーズ

25 ポーズ
【手】右手を左肩前から右横に向けて広げる

♪赤文字：女性ボーカル ♪水色文字：男性コーラス

上半身下半身交互に使うサーキットトレーニングと、少し集中力がある動きで脳もしっかりと動かしします。
足を使うところは腕だけの動きでもOK、イスの座面の前後に移動する(お尻歩き)動きはやらなくてもOKです！

