

ずっと元気!いきいきプロジェクトあかし あかしニコフラたいそう

【制作】明石市
【作詞・作曲】柿島 伸次
【歌】子午線 たこ美
【振付協力】ブアラニレフア フラストジオ

前奏



両足かかとトントン 8回



右に2歩



左に2歩



右に2歩



左に2歩

♪ 海風



右足を前に、左足を前に

潮の香り



はな

明石海峡の水面に



波2回

右に2歩

左に2歩

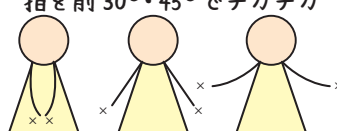
ゆらゆら



右を前に、左を前に

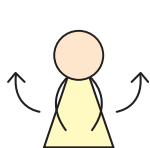
きらきら

指を前 30°・45°でチカチカ



くりかえす

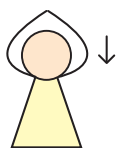
朝日が



右に2歩



顔を出す

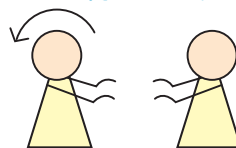


左に2歩

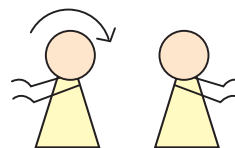


顔を少し右に

青空の下



右足をふみこんでしゃがむ、左足も同じ



腕を大きくのばして

あふれる緑



右に2歩



左に2歩

木を
ゆらゆら

つながりあって



右に2歩



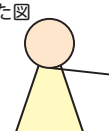
左に2歩

道は

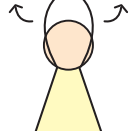
横からみた図



右足を前に出す



未来へ



右足を戻して足踏みトントン

「おはよう!」って 声がする



手を口元に

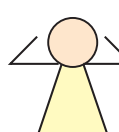


手を口元に

腰を下げて、右足を斜め前にトントン

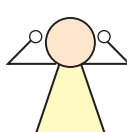
左足も同じ

笑顔が



右に2歩

人をつなぐよ



左に2歩

クルリンパ

人差し指を
出して



チョン



チョン

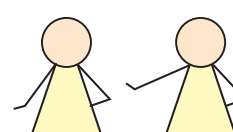
右に2歩



チョン

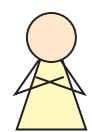


明 石

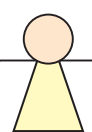


左に2歩

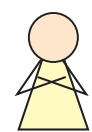
あったかいまち



右足から前に1 2 3 4, 後ろに1 2 3 4



かかとトントン



右に2歩



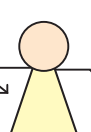
左に2歩

繰り返し
時のまち

明石の風



右に2歩



左に2歩

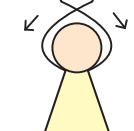
やさしく



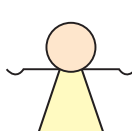
右に2歩

ゆっくり
大きくまわす

ゆられて



左に2歩



2回繰り返す



右に2歩



左に2歩

キラキラしながら
大きく2回まわす



右足出して



キラキラ ポーズ