

入門編

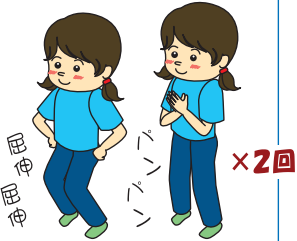
明石焼のうた (立位バージョン)



前奏 1

8カウント聞いてから開始

1、2 3、4



×2回

手は腰に、屈伸・屈伸、
手拍子パン・パン
(1、2・3、4) × 2回

前奏 2

リズムをとりながら

1、2 3、4

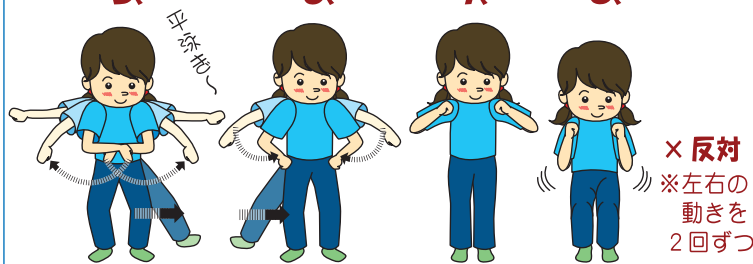


×4回

手は前にパー!
(1、2・3、4) × 4回

♪ここは明石の魚ん棚 明石のたこはナンバーワン!
♪ダシで食べるの知ってるか? タマゴたっぷり明石焼!

1、5、 2、6、 3、7、 4、8、



両手平泳ぎで、
横に大きく一歩

ひじを曲げて脇しめる
ひざも軽くまげて

× 反対
※左右の動きを
2回ずつ

♪明石のソウルさ明石焼 またの呼び名は玉子焼
♪ひと口食べればファンタスティック!
ふた口食べればアンビリバボー!

上げて ポン 上げて ポン

1、 2、 3、4、 5、6、 7、8、



手は中から外に
ガッツポーズ!

ひじを背中の方に
2回下ろして、

ひざを上げてポン
反対を上げてポン

×2回

♪ヤキヤキ タコタコ イェー イェー
♪フワトロ フルンフルン
ウォー みんな食べてみなよ

1、3、 2、4、 5、6、7、8
× 反対

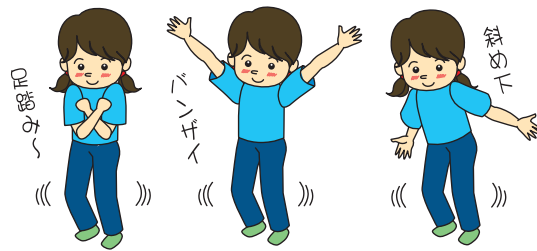


※左右の動きを
2回ずつ

踵を出して、移動せずその場で、
手はブラブラ下げる

♪明石で (1~4) 食べよう (5~8)
明石へ (1~4) さあ行こう (5~8)

1、2 3、4 7、8



1.2 足踏みしながら
手は胸の前
5.6 ”

3.4 パンザイ!
7.8 手は斜め下

×2回

♪明石で (1~4) 最高のダシにくぐらせて (5~8)
食べよう (2234) 明石焼 (5678)

1、2、3、4 5、6、7、8 2、2 3、4 5、6 7、8



ゆっくりと髪をなでるように
腕をまわす (反対側も)

手は腰に、
かかとを上げて、下げて、
を2回



お疲れ様
でした♪