

「ピタッとストップ! とびださない体操」振付説明書

※画像は練習しやすいように左右反転しています。

サビ - 1

1 番

サビ - 2

2 番

サビ - 3

サビ - 4

おさらい

※サビはじまり



とび太くんポーズ
右からスタート
※右手と右足を横に



体の前でバツを作ろう



とび太くんポーズ (左)
※左手と左足を横に



左手は腰に
右手を前に出してストップ!



とび太くんポーズ (右)
※右手と右足を横に



体の前でバツを作ろう



とび太くんポーズ (左)
※左手と左足を横に



左手は腰に
右手を前に出してストップ!

※サビおわり

「ピタッとストップ! とびださない体操」振付説明書

※画像は練習しやすいように左右反転しています。

サビ - 1

1 番

サビ - 2

2 番

サビ - 3

サビ - 4

おさらい



肘を張って2回
パタパタしながら
右に1歩、左に1歩



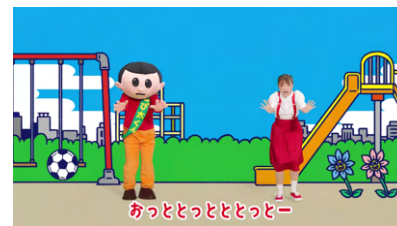
頭の上で丸をつくって
右、左にゆれよう!



ボールが跳ねるように
頭の上で
3回ずつバウンドさせたら



転びそうになっちゃった!
※「おっとととととととー」と
自由によろけてみてね



手を振りながら
後ろに下がって



ちよっとまった! で
左手は腰に
右手を前に出してストップ!



2回、膝をバウンド!

※このあとはサビを繰り返す (サビ - 1 を参照)

「ピタッとストップ! とびださない体操」振付説明書

※画像は練習しやすいように左右反転しています。

サビ - 1

1 番

サビ - 2

2 番

サビ - 3

サビ - 4

おさらい



手を体の前で
上、下に振って
しましまを作ったら



体の横で手をそろえて
元気よく行進!



チカチカする信号のように
右、左2回ずつ
グー、パー、グー、パー



のぞくように手でメガネを作って
上、下を見渡してチェック!



頭の上で丸を作って、
準備オーケー?



左手を腰にあてて
右手はおでこに
のぞくように右を見て



右手を腰にあてて
左手はおでこに
のぞくように左を見て



もう一度、左手を腰にあてて
右手はおでこに
のぞくように右を見て

「ピタッとストップ! とびださない体操」振付説明書

※画像は練習しやすいように左右反転しています。

サビ - 1

1 番

サビ - 2

2 番

サビ - 3

サビ - 4

おさらい



肘を伸ばして
大きく右手を上げて



1・2、1・2 の
掛け声に合わせて行進

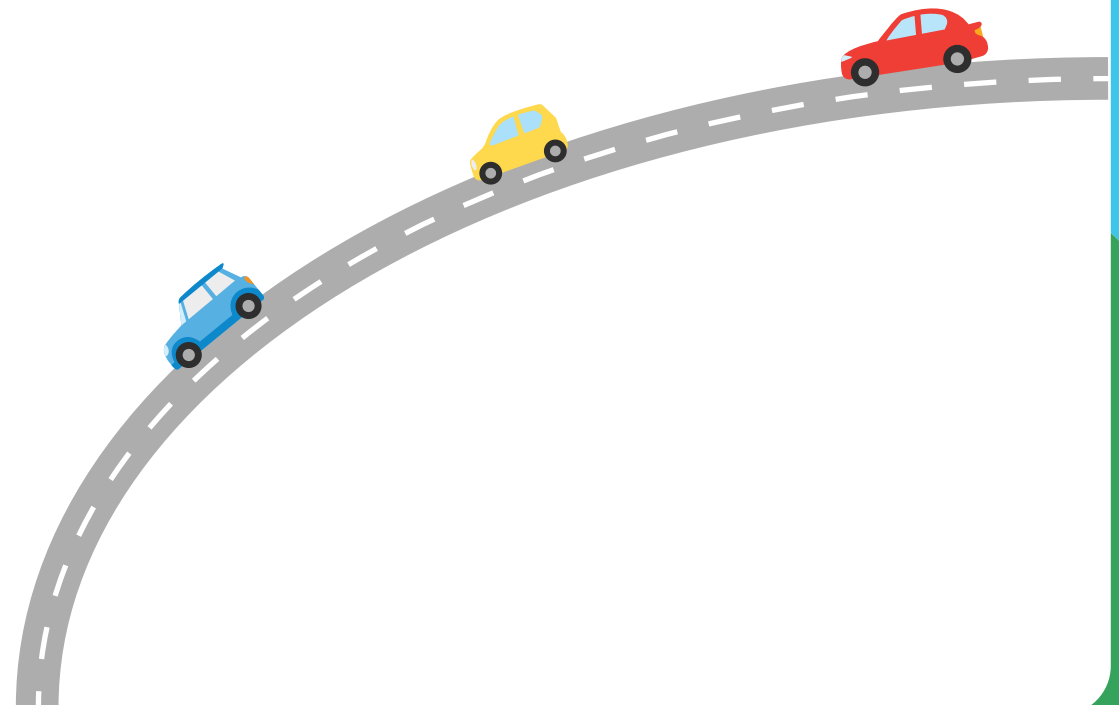


えいえいおー! のように
右手をグーにして
下から上に上げる



右手の人差し指を立てて
どんな道も! と
首をかしげる

※このあとはサビを2回繰り返す(サビ-1を参照)



「ピタッとストップ! とびださない体操」振付説明書

※画像は練習しやすいように左右反転しています。

サビ - 1

1 番

サビ - 2

2 番

サビ - 3

サビ - 4

おさらい



右手と左手をグーにして
上、下に動かそう!



右耳、左耳に手をあてて
周りの音を聞くポーズ!



顔の横で手をくるくる
右、左の順にまわしたら



のぞくように
右、左を1回ずつ見よう



手を大きく開いて
1 歩、前に飛び出したら



元の位置に戻って
体の前でバツをつくろう!

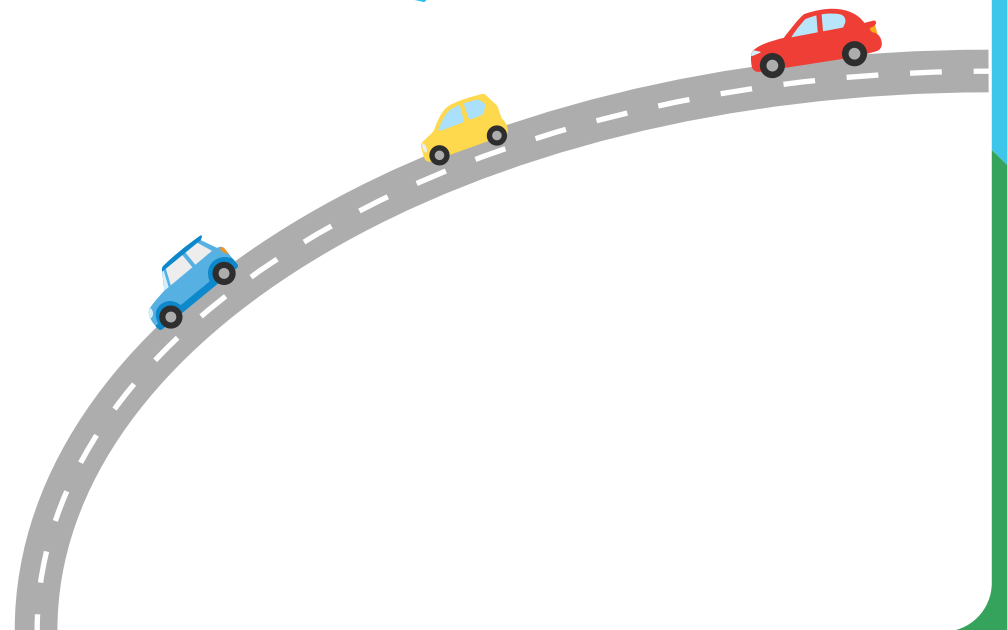


2 歩、行進したら
右手を高く上げて



5 歩、歩いたら
とび太くんポーズ! (右)

お子さま用 (ひらがな・カタカナ表記)



「ピタッとストップ! とびださない体操」 振付説明書

※画像は練習しやすいように左右反転しています。
※お子さま用 (ひらがな・カタカナ表記)

サビ - 1

1 ばん

サビ - 2

2 ばん

サビ - 3

サビ - 4

おさらい

※サビはじまり



とびたくんポーズ
みぎ からスタート
※みぎて と みぎあし をよこに



からだ のまえて バツ をつくろう



とびたくんポーズ (ひだり)
※ひだりて と ひだりあし をよこに



ひだりて は こしに
みぎて を まえにだして ストップ!



とびたくんポーズ (みぎ)
※みぎて と みぎあし をよこに



からだ のまえて バツ をつくろう



とびたくんポーズ (ひだり)
※ひだりて と ひだりあし をよこに



ひだりて は こしに
みぎて を まえにだして ストップ!

※サビおわり

「ピタッとストップ! とびださない体操」振付説明書

※画像は練習しやすいように左右反転しています。
※お子さま用(ひらがな・カタカナ表記)

サビ-1

1 ばん

サビ-2

2 ばん

サビ-3

サビ-4

おさらい



ひじをはって2かい
パタパタしながら
みぎに1ぽ、ひだりに1ぽ



あたまのうでまををつくって
みぎ、ひだりにゆれよう!



ボールがはねるように
あたまのうで
3かいずつバウンドさせたら



ころびそうになっちゃった!
※「おっとととととととー」と
じゆうによろけてみてね



てをふりながら
うしろにさがって



ちよっとまった!で
ひだりてはこしに
みぎてをまえにだしてストップ!



2かい、ひざをバウンド!

※このあとはサビをくりかえす(サビ-1をみてね)

「ピタッとストップ! とびださない体操」振付説明書

※画像は練習しやすいように左右反転しています。
※お子さま用(ひらがな・カタカナ表記)

サビ - 1

1 ばん

サビ - 2

2 ばん

サビ - 3

サビ - 4

おさらい



てをからだのまえで
うえ、したにふって
しましまをつくったら



からだのよこでてをそろえて
げんきよくこうしん!



チカチカするしんごうのように
みぎ、ひだり2かいずつ
グー、パー、グー、パー



のぞくようにてで
メガネをつくって
うえ、したをみわたしてチェック!



あたまのうえでまるをつくって
じゅんぴオーケー?



ひだりてをこしにあてて
みぎてはおでこに
のぞくようにみぎをみて



みぎてをこしにあてて
ひだりてはおでこに
のぞくようにひだりをみて



もういちど、ひだりてをこしにあてて
みぎてはおでこに
のぞくようにみぎをみて

「ピタッとストップ! とびださない体操」振付説明書

※画像は練習しやすいように左右反転しています。
※お子さま用(ひらがな・カタカナ表記)

サビ - 1

1 ばん

サビ - 2

2 ばん

サビ - 3

サビ - 4

おさらい



ひじをのばして
おおきくみぎてをあげて



1・2、1・2の
かけごえにあわせてこうしん

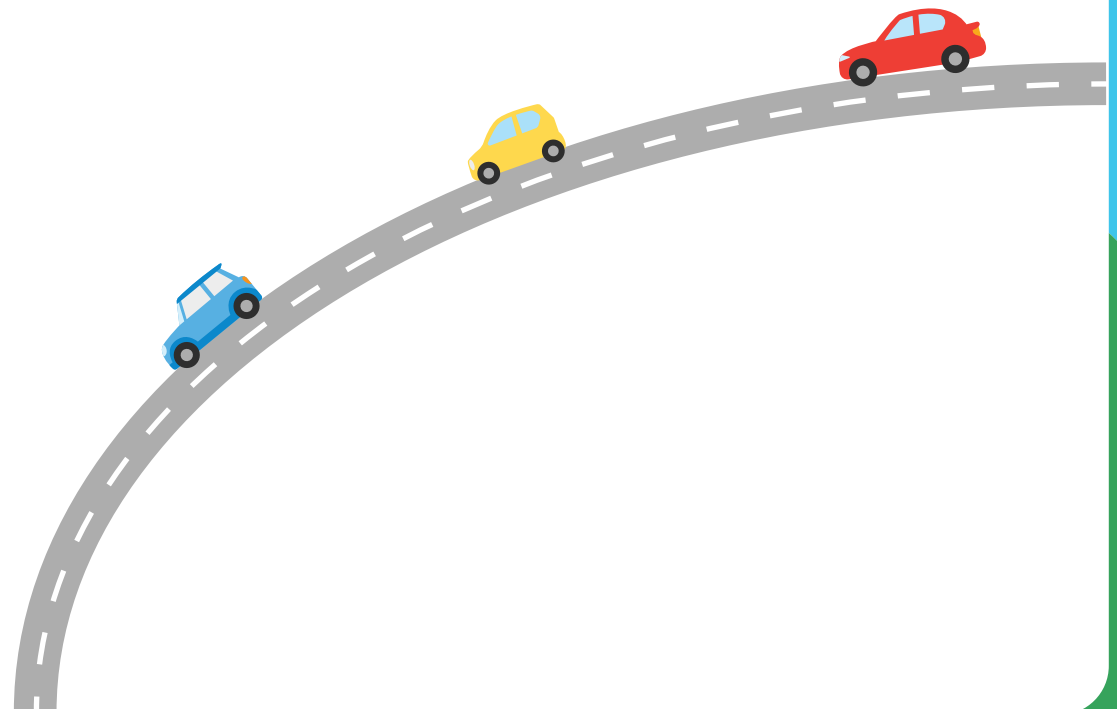


えいえいおー!のように
みぎてをグーにして
したからうえにあげる



みぎてのひとさしゆびをたてて
どんなみちもと
くびをかしげる

※このあとはサビを2かいくりかえす(サビ-1をみてね)



「ピタッとストップ! とびださない体操」 振付説明書

※画像は練習しやすいように左右反転しています。
※お子さま用 (ひらがな・カタカナ表記)

サビ - 1

1 ばん

サビ - 2

2 ばん

サビ - 3

サビ - 4

おさらい



みぎて と ひだりて をグーにして
うえ、したに うごかそう!



みぎみみ、ひだりみみに
てをあてて
まわりの おと をきくポーズ!



かおのよこで て をくるくる
みぎ、ひだりのじゅんに まわしたら



のぞくように
みぎ、ひだりを 1 かいずつ みよう



て を おおきく ひらいて
1 ほ、まえに とびだしたら



もとのいちにもどって
からだのまえで バツ をつくろう!



2 ほ、こうしんしたら
みぎて をたかくあけて



5 ほ、あるいたら
とびたくんポーズ! (みぎ)