



みんなで踊ろう!! 「ミナモダンス」

みんなで楽しく! みんなで元気に!
Let's Dance!!



今回は、心も体も思わず動き出すミナモダンスの振り付けをご紹介します。
下呂市では「ぎふ清流国体」をみんなで盛り上げよう!と国体ソング「はばたけ、未来へ」に合わせて踊るミナモダンスとミナモ体操をいろんな場面で紹介し体験してもらっています。
さあ、あなたもクラブやサークル、職場や家庭で踊ってみましょう!

ダンスの解説写真は、左右反転版です。鏡のつもりで練習してください。

ぎふ清流国体・ぎふ清流大会ソング
「はばたけ、未来へ」 <ダンスバージョン>
(レディ!?) (ハイ! ハイ! ハイ! ハイ!)
(ハイ! ハイ! 3 2 1 ゴーッ!)
輝け はばたけ だれもが主役
あの風によって 翼ひろげよう (イエー!)
※輝け はばたけ だれもが主役
キラキラと光る 未来に飛びたとう

晴れわたる日にも 星降る夜にも
空に描いた あの夢は
だいじょうぶだよ 見てごらん空を
あすを 信じて さあゆこう
瞳閉じれば ふるさとがほら
優しく笑うと ミナモが踊る (ウー~イエー!)
その手に 勇気と 心に愛を
いま空を翔(かけ)る あなたが最高 (サイコー!)
※繰り返し

(ゴー! ゴー! ゴー! ゴー!)
輝け はばたけ あなたが主役
あの風によって 翼ひろげよう (イエー!)
※繰り返し

Ah- GIFT FOR YOU
Ah- GIFT FOR YOU
(ゴー! ゴー! ゴー! ゴー!)
(ゴー! ゴー! ゴー! ゴー!)
(ゴー! ゴー! ゴー! ゴー!) (イエー!)

32カウント その場で走ったり、ハイタッチしたり いるんなアレンジで...

4カウント スタートポーズで静止

レディで勢いよく立ちあがり 右拳をあげる

8カウント 右足からその場で 駆け足

左足を前に出しながら右手でパンチを4回繰り返す

8カウント 右足からその場で 駆け足

左足を前に出しながら右手でパンチを4回繰り返す

♪ <前奏①> レディ!?

♪ <前奏②> (ハイ! ハイ! ハイ! ハイ!) (ハイ! ハイ! 3・2・1 ゴーッ!)

両手をパーにして 頭上で腕を広げる

①左から腕を大

右、②右から左とワンステップしながら大きく振る。これを2回繰り返す。

足を開いてカウントを取りながら手をひらを上にして 両手を胸の前から広げる

おへその辺りで左手のひらに右手の親指を立ててのせる

両手を胸の前に突き出す

右人差し指で空をさし上を向いて8回ジャンプ

翼のように両手を広げて傾ける 足は片足でケンケンを左右交互に繰り返す

かがやけ はばたけ だれもが しゅ やく あのかぜによって つ ばさ ひろげよう イェー!

両手をパーにして 頭上で腕を広げる

①左から右 ②右から左とワンステップしながら腕を大きく振る。これを2回繰り返す。

足を開いてカウントを取りながら手をひらを上にして 両手を胸の前から広げる

おへその辺りで左手のひらに右手の親指を立ててのせる

両手を胸の前に突き出す

右手をヒラヒラさせ 左から右へ水平に振る。 足は右方向へ4つステップ

今度は左手で逆の動き

腕をワクワクさせながら 右と左に2カウントずつ ジャンプ

腕をワクワクさせながら 右と左に1カウントずつ ジャンプ。2回繰り返す

ジャンプの着地で低い位置から両手を翼のように 下から上に大きく上げる

8カウントで8回手拍子を 右上からジグザクにおろす

かがやけ はばたけ だれもが しゅ やく キラキラと ひかる み らいに とびたと う

体を横向きにして 右足を前に出し両手を 下から大きく開く

今度は左足を出して 逆の動き

手を後ろで組み体を上下に 揺らしながら、その場で8カウントで 小さく周り元の位置に戻る

上を向いて右人差し指で空をさしてから 手のひらを広げて下げる ※ここまでの動きをもう一度繰り返す

下を向き、両手を胸に当て 右から体を左右に揺らす 2回繰り返す

前を向き、両手を胸に当て 右から体を左右に揺らす 2回繰り返す ※ここまでの動きを2回繰り返す

右足を一歩前に踏み出し 両手のひらで 顔の前に小さな円を描く

体を180度回転 右足を踏み出し、両手のひらで 顔の前に小さな円を描く

右足を前に ミナモポーズ

左足を前に ミナモポーズ

手はミナモのポーズのまま 3回ジャンプ しながらその場で1回転

高く元気に ジャンプ!

はれわたるひにも だいじょうぶだよ ほしのふるよるにも みてごらんそらを そらにえがいた あすをしんじて あゆめ はー ひとみとじれ ばー ふるさとがほ ら やさしく わらうと ミナモが おどる (ウー~ イェー!)

下から上へ両手をたく 8カウントで4回繰り返す

左手拳を高く掲げる

左手拳を左胸の前に

右手のひらを左拳にかぶせ 小さな円を4回描く

その場で 右を向き腕を前後に振る

今度は 左を向き腕を前後に振る

右手を左から右へ大きく 振りながら足を右へスライド

最高の ジャンプ

体を横向きに 手を腰に当て 2回うなづく

そにてにゆうきと ころろ に あいを いまそらを かける あ~あなたが サイコー! (サイコー!)

Bと同様の動き

かがやけ はばたけ だれもが しゅやく キラキラとひかる みらいにとびたとう

その場で右手拳を上へ大きくパンチ 4回繰り返す

(ゴー! ゴー! ゴー! ゴー!)

4カウント 静止

間奏 32カウントは駆け足やフォーメーション変化や移動など アレンジを楽しむ

4カウント 静止

♪ (間奏)

A→Bと同様の動き

かがやけ はばたけ あなたが しゅやく あのかぜによって つばさひろげよう かがやけ はばたけ だれもが しゅやく キラキラとひかる みらいにとびたとう

左手を腰にあてて右手を 右から左へ大きく振る

そのまま 左から右へ

右手を左へ戻し 左手は腰の後ろに 上体を左へひねり傾ける

2カウントずつ 順番に両手を 広げていく

2カウントずつで 順番に両手をおき 低い姿勢になる

低い姿勢から 両手を前に出して 上へのぼす

左足を前に出しながら 右手でパンチを 12回繰り返す

最後は笑顔で手を振ったり その場でジャンプするなど 元氣よく!

アー ギフト フォー ユー アーギフトフォー ユー (ゴー! ×12回) (イェ~!)

ミナモダンス・ミナモ体操 出前教室申込み受付中!

ぎふ清流国体ソング「はばたけ、未来へ」にあわせたミナモダンス・体操をやってみようという団体やグループにインストラクターやミナモが訪問して、楽しくダンス・体操を指導するミナモダンス・ミナモ体操出前教室を実施しています。下記までお問い合わせください。

【問合せ先】下呂市教育委員会国民体育大会推進課
TEL 52-2900

ミナモダンスを解説したDVDを無料で提供いたします。ご希望の方はご連絡ください。