

きときとドッジダンス攻略マニュアル

監修:きときとドッジダンス保存会

協力:(詩・曲・歌) 高原 兄さん

大会を楽しむ為に、選手はもちろんの事、指導者・審判員・保護者の方も練習してきてください。

(ダンスの演技が、採点されているかも?しれません)

<表現の説明>.....子供たちにダンスのイメージを説明すると、もっと上手になります。

- ・ 基本動作①②は「元気(きとき)な子供たち&大人」を表現しています。
- ・ 基本動作③は「四季折々の風景・春ののどかな富山湾」を表現しています。
- ・ 基本動作④は「みんなで地引網を引っ張っています(力を合わせる)」を表現しています。
- ・ 基本動作⑤は「困難を乗り越えて前進する姿」を表現しています。
- ・ 基本動作⑥は「ドッジボールの動作」を表現しています。
- ・ 基本動作⑦は「目的を達成した瞬間・サイン」を表現しています。

「それでは.....スタート!!」

(♪♪イントロ)駆け足

チャン チャン チャ〜ン チャ チャ チャン

(バンザイ) (片ひざでセーフ) (バンザイ)順番で担当する

(赤文字は歌詞です)

富山きときと 富山きときと 富山きときと 元気で やらんまいけ 富〜山

基本動作①

と や ま

(右上) (左上) (右上)グーで上に突き上げる

きと〜 きと〜

(右手右足を横に) (左手左足を横に)グーで水平に横に

.....(3回の繰り返し).....

(*全ての基本動作の共通ヒント ほとんど 右側 から始まります)

基本動作②

元気で やらんまいけ

(左側でグーを2回振る) (右で同じ)

と ~~~~~ お やま

(右手を右から左へ外回り、引いて指でラブマークの L をつくり顔の横)左手は腰へ

次のフレーズまで静止

(ここがチョットしたカッコ良いポーズです)

きときとドッジダンス攻略マニュアル

あいの風 蜃気楼 光る 雪解け水 ほたるいか しらえびに プリは おらっちゃんの宝

基本動作③

あいの風 **蜃気楼** (しんきろう)
(右手を左からヒラヒラ) (左手でヒラヒラ) ……反対の手は腰へ
光る雪解け **水〜〜う**
(右手を左からヒラヒラ) (左手でヒラヒラ) ……反対の手は腰へ

基本動作④

ほたるいか **しらえびにプリは** **おらっちゃんのたか** **らあ〜**
(右から網を引く) (左から) (右から) (左から)……………低く腰を落としながら

コシヒカリ 梨畑 実りのふるさと 鮮やかなチューリップ 暖(あつ)たか合掌造り

基本動作③

コシヒカリ **梨畑** (なしばたけ)
(右手を左からヒラヒラ) (左手でヒラヒラ) ……反対の手は腰へ
実りの **ふるさと〜**
(右手を左からヒラヒラ) (左手を右からヒラヒラ) ……反対の手は腰へ

基本動作④

鮮やかな **チューリップ** **あつたか合掌** **造り** (がっしょうつくり)
(右から網を引く) (左から) (右から) (左から)……………低く腰を落としながら

なまくらしとつたら あつたらもん ちゃちゃと歩こう

基本動作⑤ (ボックス・ステップ)

なまくら **しとつたら**
(右足を左前へ踏み出し) (左足を右前へ踏み出し)
あつたら **もん〜**
(右足を元の位置に) (左足を元の位置に)

きときとドッジダンス攻略マニュアル

基本動作⑤ (ボックス・ステップ)

ちやちやと 歩こう～
(早足で繰り返し) (早足で繰り返し)

くちやくちやな 笑顔して いつか やんばいせんまい

基本動作⑥

くちや くちやな
(後ろにさがり片ひざでキャッチ) ……かけ声で「ヨシ！」
笑顔 して
(前に出て) (アタック) ……かけ声で「ヤー！」
いつか やんばいせんまい
(その場で大きく駆け足)

(伴奏)

基本動作⑦

チャン チャ チャ チャン～
(前でクロス) (横に広げて) (前でクロス) (バンザイ) ……手の動きを素早く

富山きときと 富山きときと 富山きときと 元気で やらんまいけ 富～山

基本動作①

と や ま
(右上) (左上) (右上) ……グーで上に突き上げる
きと～ きと～
(右手右足を横に) (左手左足を横に) ……グーで水平に横に
……………(3回の繰り返し)……………

基本動作②

元気で やらんまいけ
(左側でグーを2回振る) (右で同じ)
と ～～～～ お やま
(右手を右から左へ外回り) (右手でLをつくり顔の横へ) ……左手は腰へ

きときとドッジダンス攻略マニュアル

あーでっかい 立山に 励まされてわしら 喜びも 悲しみも 七つの川とともに

基本動作③

あーでっかい	立山に	
(右手を左からヒラヒラ)	(左手でヒラヒラ)	……反対の手は腰へ
励まされて	わしら～	
(右手を左からヒラヒラ)	(左手でヒラヒラ)	……反対の手は腰へ

基本動作④

喜びも	悲しみも	七つの川ととも	に
(右から網を引く)	(左から)	(右から)	(左から)………低く腰を落としながら

なごなとつたら あつたらもん ちゃつちやと進もう

基本動作⑤ (ボックス・ステップ)

なご	なとつたら
(右足を左前へ踏み出し)	(左足を右前へ踏み出し)
あつたら	もん～
(右足を元の位置に)	(左足元の位置に)

基本動作⑤ (ボックス・ステップ)

ちゃちやと	進もう～
(早足で繰り返し)	(早足で繰り返し)

遙かみる 夢追って そうさ 目指して いかんまい

基本動作⑥

はるかみる	
(後ろにさがり片ひざでキャッチ)	……かけ声で「ヨシ！」
夢 追～って	
(前に出て) (アタック)	……かけ声で「ヤー！」
そうさ 目指して いかんまい	
(その場で大きく駆け足)	

きときとドッジダンス攻略マニュアル

(伴奏)

基本動作⑦

チャン チャ チャ チャン～

(前でクロス) (横に広げて) (前でクロス) (バンザイ) ……手の動きを素早く

富山きときと 富山きときと 富山きときと 元気で やらんまいけ 富～山

基本動作①

と や ま

(右上) (左上) (右上) ……グーで上に突き上げる

きと～ きと～

(右手右足を横に) (左手左足を横に) ……グーで水平に横に

……………(3回の繰り返し)……………

基本動作②

元気で やらんまいけ

(左側でグーを2回振る) (右で同じ)

と ~~~~~ お やま

(右手を右から左へ外回り) (右手でLをつくり顔の横へ) ……左手は腰へ

鱈寿司(ますずし) 食べたら 忘れられんが うんまいが…(ハイタッチ)

腹痛(はらいた) 治るちゃ 富山の薬は 日本一…(ハイタッチ)

とと かかじじ ばば 風の盆(かぜのぼん) おらっちゃ 今日 だらに ならんまい…(ハイタッチ)

だらに ならんまい

(この間 ステップしながら 他のチームの仲間に混じっても構いません。最後のフィニッシュを他のチームと一緒にするのも楽しみです。)

(ポイント: 8 呼間 ごとに、周りの人とハイタッチするたびに「イエーイ!」と大声を出します。)

きときとドッジダンス攻略マニュアル

えっさ ひー ふー みー よー

(えっさ)

ひー ふー みー よー

(右手を突き上げ4回・・・指で1・2・3・4と数えるとさらにカッコ良い！！)

富山きときと 富山きときと 富山きときと 元気で やらんまいけ 富～山
富山きときと 富山きときと 富山きときと 元気で やらんまいけ 富～山

基本動作①

(パターンで繰り返し)

と や ま

(右上) (左上) (右上)

……………グーで上に突き上げる

きと～ きと～

(右手右足を横に) (左手左足を横に) ……………グーで水平に横に

基本動作②

元気で やらんまいけ

(左側でグーを2回振る) (右で同じ)

と ~~~~~ お やま

(右手を右から左へ外回り) (右手でLをつくり顔の横へ) ……左手は腰へ

と や ま

(グーで右上) (グーで左上) (グーで右上)

きと～ きと～

(グーで右手右足を横に) (グーで左手左足を横に)

(エンディング)

元気で やらんまいけ 富～山

元気でやらんまいけ とーやあ ま

(隣の人と手をつなぎ、全員でバンザイ)…………座っても・立ったままでも・山なりでも自由です。

(フィニッシュ)……………バンザイのまま5秒間ほど静止してください。

(2008・09 by Y. M. O.)