

GO! Running



運動の秋！リズムに乗って楽しく運動しよう！

あれほど暑かった夏も過ぎ、過ごしやすい季節になってきました。さて、今回は、すでに大山っ子タイムでも何回か取り組んでいる、リズム縄跳びです。みんな知っている「パプリカ」の音楽に合わせて楽しく運動をしていきましょう。マスターできるかな？

曲 「パプリカ」

【作詞・作曲 米津玄師】

ステップ① ～1番まで～

- ぜんそう 8拍×2 【両足跳び】
- (Aメロ)
- 8拍【片足左跳び】まがり～♪
- 8拍【両足跳び】あおぼの～♪
- 8拍【片足右跳び】あそび～♪
- 8拍【両足跳び】だれかが～♪
- (Bメロ)
- 8拍【あや跳び】なつが～♪
- 8拍【両足跳び】あなた～♪
- 8拍【あや跳び】みつけた～♪
- 8拍【両足跳び】あしたも～♪
- (サビ)
- 8拍【かけ足跳び】パプリカ～♪
- 8拍【グーパー跳び】はれた～♪

ステップ② ～2番まで～

- (Aメロ)
- 8拍【片足左跳び】あめに～♪
- 8拍【両足跳び】こかげ～♪
- 8拍【片足右跳び】ひとり～♪
- 8拍【両足跳び】だれか～♪
- (Bメロ)
- 8拍【あや跳び】よろこび～♪
- 8拍【両足跳び】あなた～♪
- 8拍【あや跳び】かえり～♪
- 8拍【両足跳び】おもいで～♪
- (サビ)
- 8拍【かけ足跳び】パプリカ～♪
- 8拍【グーパー跳び】はれた～♪
- 8拍【かけ足跳び】ハレルヤ～♪
- 8拍【グーパー跳び】ころろ～♪

ステップ③

～最後まで～

- (Cメロ)
- 8拍【側振跳び】あい～♪
- 8拍【かけ足跳び】うたを～♪
- 8拍【側振跳び】てには～♪
- 8拍【かけ足跳び】らるらりら～♪
- 8拍【側振跳び】あい～♪
- 8拍【かけ足跳び】うたを～♪
- 8拍【側振跳び】てには～♪
- 8拍【かけ足跳び】らるらりら～♪
- (サビ)
- 8拍【かけ足跳び】パプリカ～♪
- 8拍【グーパー跳び】はれた～♪
- 8拍【かけ足跳び】ハレルヤ～♪
- 8拍【グーパー跳び】ころろ～♪
- (エンディング) 8拍
- 【左かかと、右かかと、ポーズ！】
- かかと はずませ このゆびとまれ

ステップ①と②はくり返し

できるかな!? 側振とび!



ひだり なわ
左に縄をふって



こうさとび
交差跳び!



みぎ なわ
右に縄をふって



こうさとび
交差跳び!

かかと～♪



はずませ～♪



このゆびとまれ～♪



最後の決めポーズ(クロスフリーズ)、パッチリ決めよう!

1曲マスターして、
認定証をゲットしよう!

