

## にじいろ～コロオグラフ～

♪伴奏

♪伴奏 16カウント



深呼吸 2回（鼻から吸って、口から吐く）

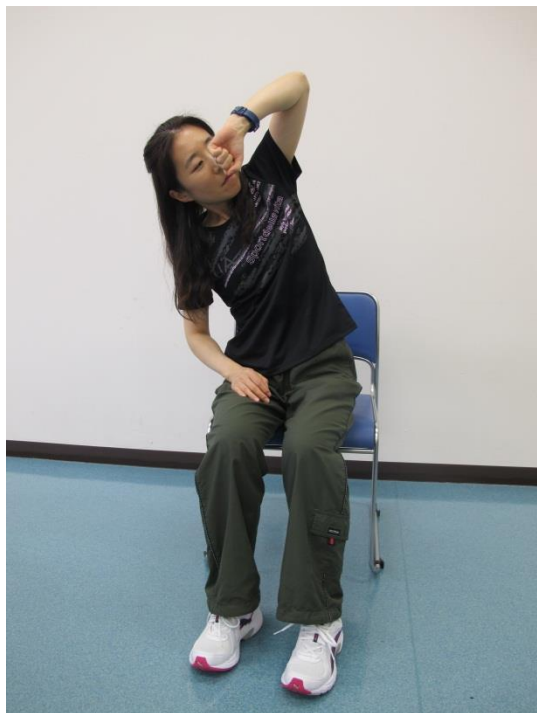
♪これからはじまるあなたの物語 ずっと長く道は続くよ



腕を後ろに引く（8回）

肘が背中よりも後ろに出るように

♪にじいろの雨降り注げば 空は高鳴る



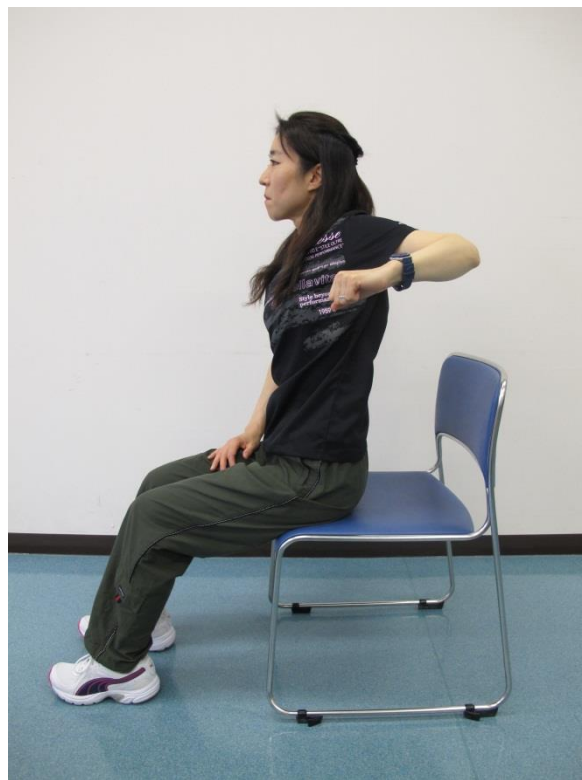
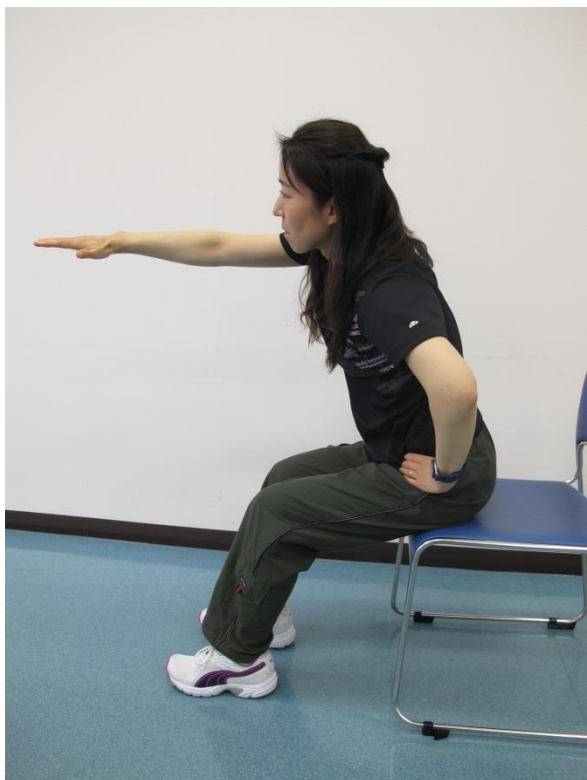
肘を上げて体側をのぼし、ももを2回たたく。右2回 ⇒ 左2回)

♪眩しい笑顔の奥に 悲しい音がする



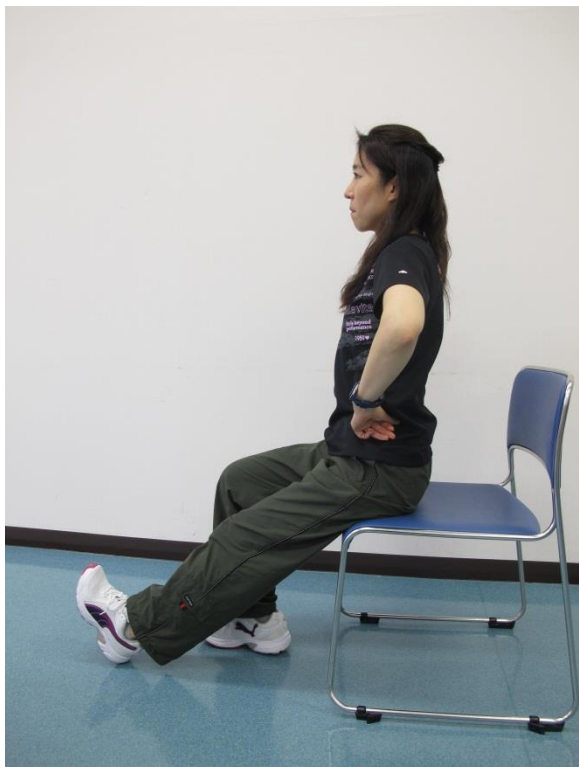
斜め上に伸びるように肘をのぼす (右手2回 ⇒ 左手2回)

♪寄り添って今があって こんなにも愛おしい



腕を前にのばして、肘を曲げて引く。(右手2回 ⇒ 左手2回)  
(肩甲骨から、しっかり前にのばす)

♪手をつなげば温かいこと 嫌いになれば一人になってくこと



背筋をのばし、脚を交互に前に出す。(8回)

♪ひとつひとつがあなたになる 道は続くよ



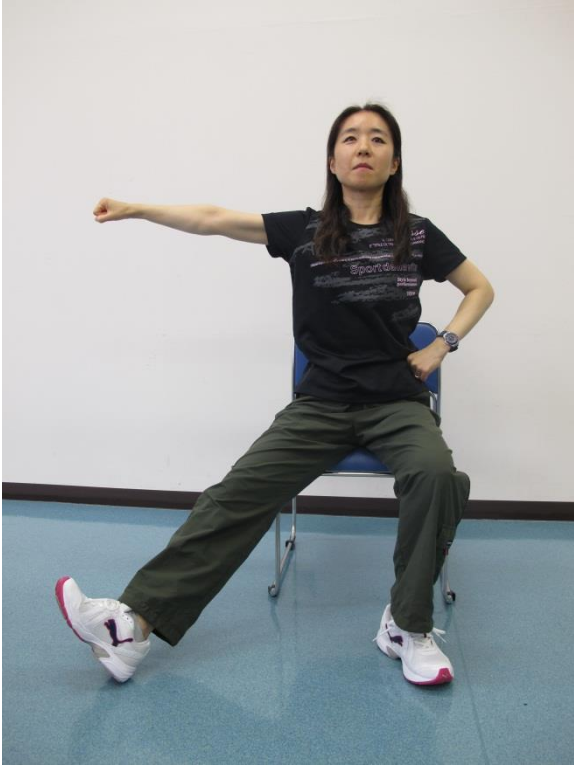
背筋をのばし、脚を横に出す。(8回)(股関節を開くように意識する)

♪風が運ぶ希望の種



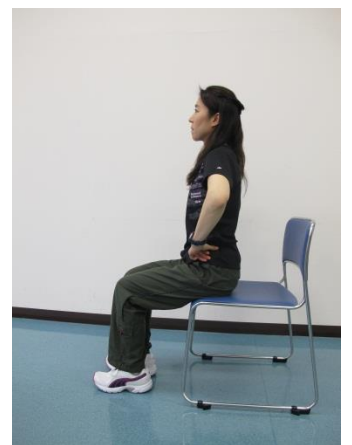
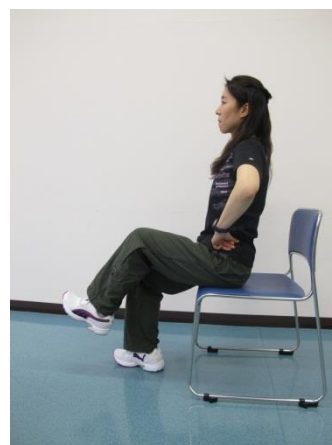
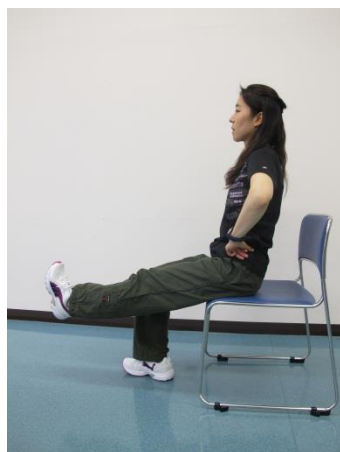
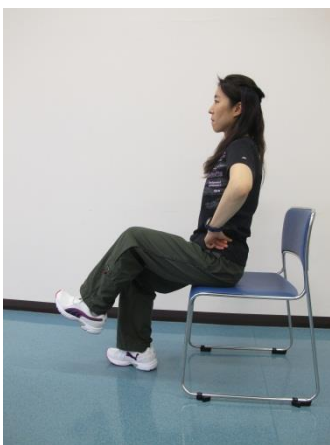
右手右脚 左手左脚を前に出す。(8回)  
(腕は天井に向かってパンチ、足はつま先を上げる)

♪光が夢の蕾になる



右手右足 左手左足を斜め前に出す。(8回)  
(腕は横、脚は股関節を開くように意識する)

♪伴奏



片脚を上げてそのまま前に出し、戻してゆっくり下ろす。(左右2回ずつ)  
(上げて ⇒ のばして ⇒ 戻して ⇒ 下ろす)  
(かかとかからしっかり前を出すように)

♪なくしたものを数えて 瞳閉ざすよりも



上体を前に倒し、腹筋を使って起き上がる。(ボートを漕ぐ動作) 4回

♪あるものを数えた方が 瞳輝きだす



両手は力こぶ、両脚はしっかり開く。(4回)

♪あなたが笑えば誰かも笑うこと 乗り越えれば強くなること



頭4回 ⇒ クロスで肩4回 ⇒ お尻4回 ⇒ 手拍子4回

♪ひとつひとつがあなたになる 道は続くよ



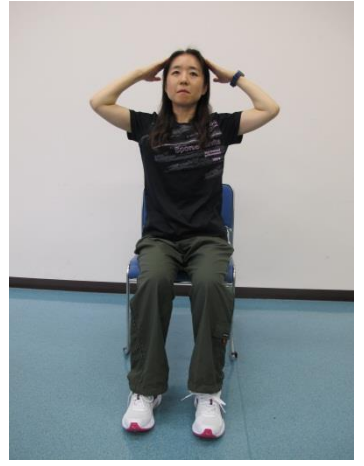
頭2回 ⇒ クロスで肩2回 ⇒ お尻2回 ⇒ 手拍子2回 (2回)

♪らららら らららら ら ららららららら



頭1回 ⇒ クロスで肩1回 ⇒ お尻1回 ⇒ 手拍子1回 (4回)

♪らららら らららら らららら



手拍子1回 ⇒ お尻1回 ⇒ クロスで肩1回 ⇒ 頭1回 (4回)  
(反対の動き)

♪これからはじまるあなたの物語 ずっと長く道は続くよ  
にじいろの雨降り注げば

胸の前で手を組み、息を吸いながら胸に近づける (手のひらは自分に向ける)  
両腕を前に出しながら、背中を丸めておへソを見る (息は吐く)

♪空は高鳴る



深呼吸 (1回)

**おつかれさまでした!**