

しろくま忍者の手あらいソング 振りつけ解説

いっしょにおどろう!



*イラストは、鏡に映したように左右逆になっています。

<p>さあ しろくま忍者の手あらい忍法はじまるよ〜</p> <p>1</p> <p>スタート</p>	<p>ヤーッ!</p> <p>2</p> <p>左手を上げて「ヤーッ!」</p>	<p>(前奏)</p> <p>3</p> <p>リズムに合わせ、ひざをまげのぼし</p>	<p>しろくま</p> <p>4</p> <p>その場で足踏み</p>	<p>しろくま</p> <p>5</p> <p>くまのポーズ</p>	<p>忍者だ</p> <p>6</p> <p>忍者のポーズ</p>	<p>円山ZOO</p> <p>7</p> <p>右・左に4回ゆれる</p>	<p>手あらい忍法</p> <p>8</p> <p>親指と人差し指を立てて</p>	<p>お手のも</p> <p>9</p> <p>刀をふって</p>	<p>の</p> <p>10</p> <p>決めポーズ!</p>	<p>ばいきん</p> <p>11</p> <p>ばいきんのポーズ</p>	<p>忍者は</p> <p>12</p> <p>忍者のポーズ</p>	<p>1番:指がくれ</p> <p>13</p> <p>両手で目かくし 右・左に4回ゆれる</p>	<p>2番:のどがくれ</p> <p>14</p> <p>両手でのどをかくし 右・左に4回ゆれる</p>	<p>石けん</p> <p>15</p> <p>しりけんを投げるかまえ</p>	<p>しりけん</p> <p>16</p> <p>石けんをあわ立てて</p>
<p>シュシュシュの</p> <p>16</p> <p>右から左へしりけんを4つ投げる</p>	<p>シュツ</p> <p>17</p> <p>5つ目のしりけんを投げきる</p>	<p>ツ〜ルツルツル にんにん</p> <p>18</p> <p>右手のひらを左手でツルツル</p>	<p>ツ〜ルツル</p> <p>19</p> <p>左手のこうを右手でツルツル</p>	<p>ガ〜リガリガリ にんにん</p> <p>20</p> <p>右足一歩前、出した右足をもどす</p>	<p>ガ〜リガリ</p> <p>21</p> <p>左足一歩前、出した左足をもどす</p>	<p>ム〜ギ ムギ ムギ ムギ</p> <p>22</p> <p>指をくんでムギ ムギ、右足のかかとを2回、出して</p>	<p>ム〜ギ ムギ ムギ ムギ</p> <p>23</p> <p>左足のかかとを2回、出して</p>	<p>ネ〜ジネジネジ にんにん</p> <p>24</p> <p>右手の親指を左手でネジネジ (右から左へ)</p>	<p>ネ〜ジネジ</p> <p>25</p> <p>左手の親指を右手でネジネジ (左から右へ)</p>	<p>ゲ〜ルゲルゲル にんにん</p> <p>26</p> <p>右手首を左手でグルグル (右に一回り)</p>	<p>ゲ〜ルゲル</p> <p>27</p> <p>左手首を右手でグルグル (左に一回り)</p>	<p>クチュクチュ</p> <p>28</p> <p>顔の横で手でクチュクチュ</p>	<p>ガラガラ</p> <p>29</p> <p>上を向いてガラガラ</p>		
<p>ブクブク</p> <p>30</p> <p>両手をぐるぐる回して</p>	<p>ペー</p> <p>31</p> <p>右足のかかとを出してポーズ!</p>	<p>ばいきん忍者</p> <p>32</p> <p>パンザイをして</p>	<p>バ〜イ</p> <p>33</p> <p>バ〜イ (右へ)</p>	<p>バイ!</p> <p>34</p> <p>バイ! (左へ)</p>	<p>(間奏)</p> <p>35</p> <p>おしりを右・左に4回ふる</p>	<p>にんにん にんむの</p> <p>36</p> <p>左手でぐるぐる指さす (右から左へ)</p>	<p>そのあとは</p> <p>37</p> <p>右手でぐるぐる指さす (左から右へ)</p>	<p>ピッカピカの手</p> <p>38</p> <p>手のひらキラキラ</p>	<p>子サン</p> <p>39</p> <p>しゃがんで</p>	<p>子ショー!</p> <p>40</p> <p>ジャンプ!</p>	<p>たまねぎ 2番:こまつな</p> <p>41</p> <p>とんがりたまねぎ</p>	<p>かぼちゃ レタス</p> <p>42</p> <p>まんまるかぼちゃ</p>	<p>ブロッコ とう</p> <p>43</p> <p>指をくんで</p>	<p>リー きび</p> <p>44</p> <p>うでを下にのぼす</p>	
<p>ぬき足 さし足 しのび足</p> <p>45</p> <p>「しー!」のポーズ、右に4歩</p>	<p>(間奏)</p> <p>46</p> <p>もとの位置にもどって</p>	<p>ドロコン!</p> <p>47</p> <p>忍者のポーズでジャンプ!</p>	<p>(間奏)</p> <p>48</p> <p>2人1組で向かいあう</p>	<p>(ツルツルツルツル ガリガリガリガリ)</p> <p>49</p> <p>手をあわせて上下に</p>	<p>(ムギ ムギ ムギ ムギ)</p> <p>50</p> <p>手をつないで右に一回り</p>	<p>(ネジネジネジネジ ゲルゲルゲルゲル)</p> <p>51</p> <p>手をはなしてグルグル</p>	<p>(間奏)</p> <p>52</p> <p>大きく右回りでもとの位置にもどって</p>	<p>ドロコン!</p> <p>53</p> <p>忍者のポーズでジャンプ!</p>							

しろくま忍者の手あらい忍法やってみよう！



1 ツルツル 2 ガリガリ 3 ムギユムギユ 4 ネジネジ 5 グルグル

てのひら・手のこうのぼすように

ゆびさき 指先・つめ あいだ しわの間も

ゆび あいだ 指の間も しっかりと

おやゆび 親指は ねじるように

てくび 手首も わすれずに



しろくま忍者のうがい忍法やってみよう！

1 クチュクチュ 2 ガラガラ 3 ガラガラ

くち みず 水を口に含んで強めに「クチュクチュ」してはき出します。

くち みず 水を口に含んで上を向き、のどの奥の方で15秒くらい「ガラガラ」してはき出します。

もう一度、2をくりかえします。

しろくま忍者の手あらいソング

作詞 札幌市手洗い・うがいソングプロジェクト
作曲

しろくま にんじゃだ まるやまZOO {てあらい にんぼう
うがい にんぼう

おてのもの ばいきん にんじゃは {ゆびがくれ
のどがくれ

せっけん しゆりけん シュシュのシュツ ツ〜ル ツルツルにんにん

ツ〜ル ツル ガ〜リ ガリガリにんにん ガ〜リ ガリ

ム〜ギユ ムギユムギユにんにん ム〜ギユ ムギユ ネ〜ジ ネジネジにんにん

ネ〜ジ ネジ グ〜ル グルグルにんにん グ〜ル グル

クチュクチュガラガラ ブクブク ペー ばいきんにんじゃ パーバイ! にんにんにんむの

そのあとは ピッカピカ のて(チサンチショー!) {たまねぎかぼちゃブ ロッコリー
こまつなレタス とうきび

ぬきあし さしあし し のびあし (ドロン!)