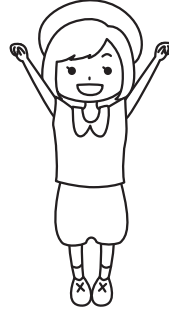


♪ 早ね、早おき、朝ごはん♪

ダンスレクチャー

♪ 作詞作曲&歌 mimika
☆ 振付ミスター

ミラー反転バージョンです!
鏡だと思って踊ってくださいね!



♪ 早ね

早おき

朝ごはん

ん

早ね

早おき

朝ごはん

ん

寝るポーズ

背伸びのポーズ

いただきますのポーズ
2回ジャンプ

いただきますロケット
のポーズ (右向き)

寝るポーズ

背伸びのポーズ

いただきますのポーズ
2回ジャンプ

いただきますロケット
のポーズ (左向き)



いいこと

リズム

はじ

まる

よ

「はやおき♪」

さあ 時間だよ

右足ケンケン
2回

左足ケンケン
2回

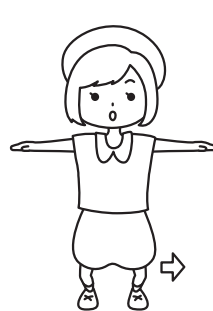
右手と右足タッチ

左手と右足タッチ

右手と右足タッチ

寝るポーズ→
背伸びのポーズ

起床6時の時計のポーズ
グルグル1周まわる



(間奏)

スッキリ

シャキシヤキ

目覚めは

GOOD

腕を前回し3周

登校時間7時の
時計のポーズ

歩いて登校!
足踏み

シャキーンポーズ
右足を右に出す

上にシャキシヤキ

シャキーンポーズ
左足を左に出す

両手でイネ! ポーズ



もりもりデリシャス

朝ごはん

エネルギー満タン

絶好

調!

元気に

あいさつ

両手でご飯を盛る
腕を上げ下げ

両手で○をつくり目玉焼き
○から顔(黄身)を出す

マッチョなポーズで

右腕をグルグル
2回

ヨッシャー!
の
ポーズ

ジャンプしながら
みんなにあいさつ (右手)

ジャンプしながら
みんなにあいさつ (左手)

ポーズは自由だよ!



♪ できちゃうさ
グルグル1周まわる



「おはよー!」
振り向きざまにあいさつ



(間奏)
元気に歩く!



そんな1日の
右手は①の形前に持つてくる



スタートなら
右手を2回押し出す



きっとだれもが
右手と右足を2回出し戻し



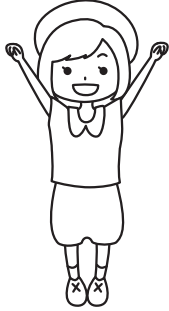
キラキラ
ステップを踏んで両手キラキラ



DAY☆
両手キラキラ
両足そろえる



早ね
寝るポーズ



早おき
背伸びのポーズ



朝ごは
いただきますのポーズ
2回ジャンプ



ん
いただきますロケット
のポーズ(右向き)



早ね
寝るポーズ



早おき
背伸びのポーズ



朝ごは
いただきますのポーズ
2回ジャンプ



ん
いただきますロケット
のポーズ(左向き)



いいこと
右足ケンケン
2回



リズム
左足ケンケン
2回



つぶ
右手と右足タッチ



いて
左手と右足タッチ



く
右手と右足タッチ



「はやおき」
寝るポーズ→
背伸びのポーズ



さあ 時間
起床6時の時計の
ポーズ

ポーズは自由だよ!



だよ
下を向く



「いってきまーす☆」
顔を上げてあいさつ



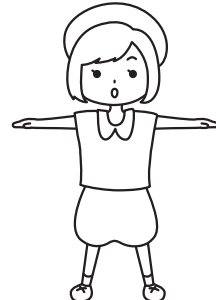
(間奏)
元気に歩く



スッキリ
シャキーンポーズ
右足を右に出す



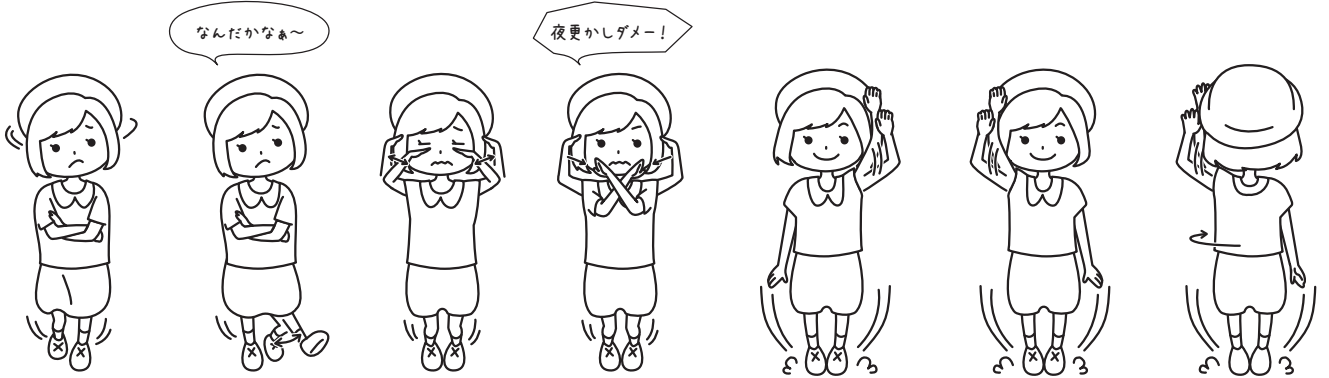
朝に
脱力ポーズ



起きられ
シャキーンポーズ



なくて
脱力ポーズ



なんだかなあ〜

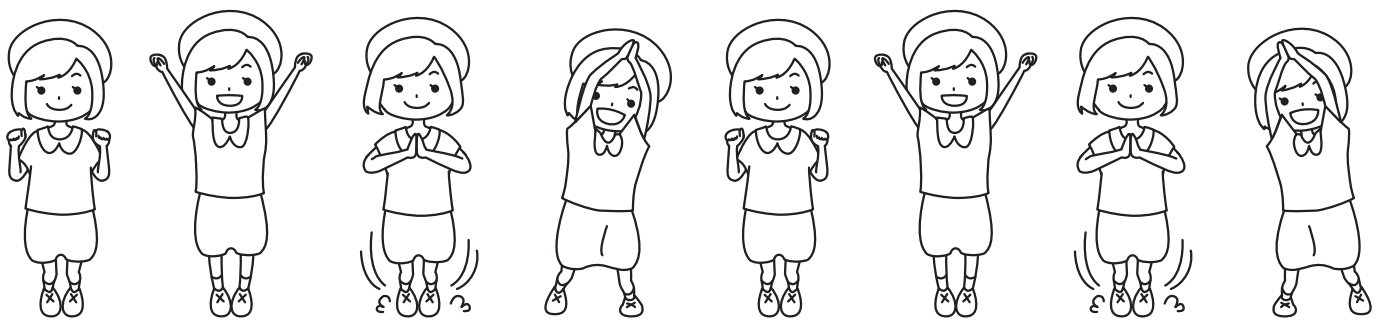
夜更かしゲーム!

♪ なかなか気が乗ってこない ついついしちゃう 夜更かしに 今日から もう バイバイバイ
 腕を組んで 右足ケンケン4回 ねむい目をこすって… その手を×に! ジャンプしながら 夜更かしにさよなら(右手) ジャンプしながら 夜更かしにさよなら(左手) グルグル1周まわる

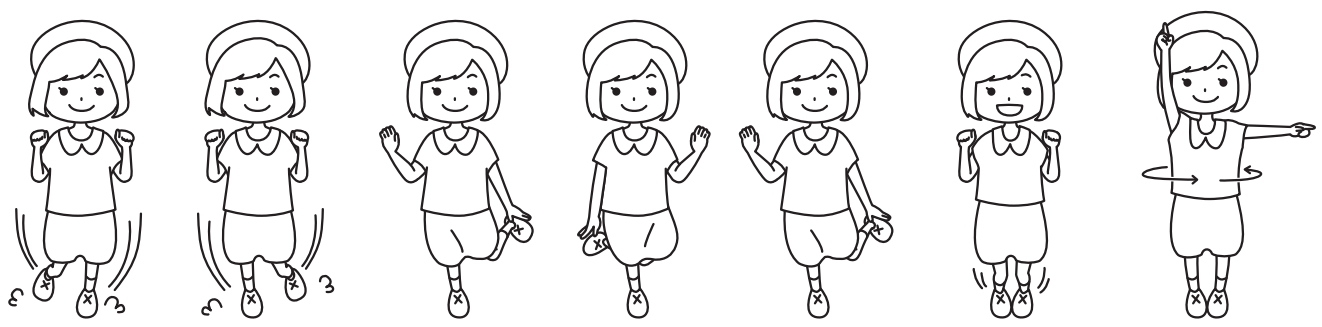
ポーズは自由だよ!



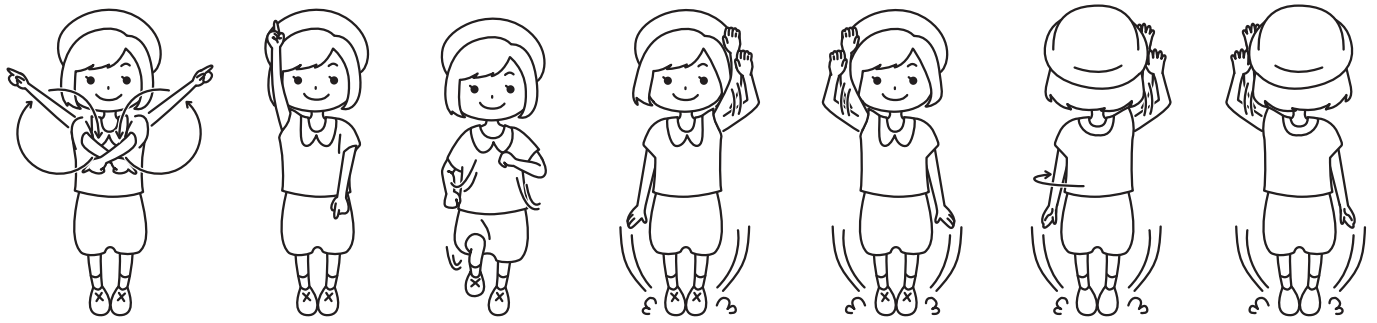
「オー!」 (間奏) そんな毎日に 出来たらなら きっとだれもが キラキラ DAY☆
 振り向きざまに 気合い! 元気に歩く! 右手はピース 前に持つてくる 右手を2回押し出す 右手と右足を 2回出し戻し ステップを踏んで 両手キラキラ 両手キラキラ 両足そろえる



早ね 早おき 朝ごは ん 早ね 早おき 朝ごは ん
 寝るポーズ 背伸びのポーズ いただきますのポーズ 2回ジャンプ いただきますロケットのポーズ(右向き) 寝るポーズ 背伸びのポーズ いただきますのポーズ 2回ジャンプ いただきますロケットのポーズ(左向き)



生活 習慣 リズ ム 感 「はやね♪」 さあ 時間だよ
 右足ケンケン 2回 左足ケンケン 2回 右手と右足タッチ 左手と右足タッチ 右手と右足タッチ 寝るポーズ 就寝9時の時計のポーズ グルグル1周まわる



♪ (間奏)

腕を前回り3周

起床6時の
時計のポーズ

元気に歩いて
登校!

ジャンプしながら
みんなにあいさつ!(右手)

ジャンプしながら
みんなにあいさつ!(左手)

後ろ向いて
あいさつ!(右手)

後ろ向いて
あいさつ!(左手)

繰り返し2回



(間奏)

前に戻ってくる



早ね

寝るポーズ



早おき

背伸びのポーズ



朝ごは

いただきますのポーズ
2回ジャンプ



ん

いただきますロケット
のポーズ(右向き)



早ね

寝るポーズ



早おき

背伸びのポーズ



朝ごは

いただきますのポーズ
2回ジャンプ



ん

いただきますロケット
のポーズ(左向き)



いいこと

右足ケンケン
2回



リズム

左足ケンケン
2回



つづ

右手と右足タッチ



いて

左手と右足タッチ



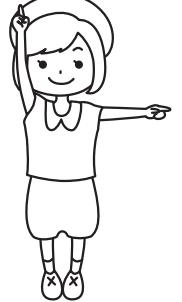
く

右手と右足タッチ



「はやね♪」

寝るポーズ



いい

就寝9時の時計の
ポーズ

ポーズは自由だよ!



夢みよう

腕を前回し



「おやすみ…☆」

ゆっくり
おやすみポーズに

おしまい☆