

① 右パンチ 左パンチ
右 左 右 左
移動しながらスキップスタート
(前奏)
★(1番目の前奏は4回くりかえす)
★(2番目の間奏は3回くりかえす)

② 腕をワクワク2回 耳 横 右手回す 両手回す
4回足踏み
昨日今日そして明日へと
もし描いた想い届かず

③ 手を後ろで組む 両手上へ 手を後ろで組む
右へ横 左足かかと 左へ横 右足かかと 右へ横 左足かかと 左へ横 右足かかと
夢のボタン繫いで未来へ
たとえ夢に破れたとしても

④ 右上 左上 開いて 前でとじる 胸へ引く 出す 引く 出す 引く 出す 引く
右 左 右 左 右へサイドステップ 左へサイドステップ
綺麗な言葉だけれど
流した汗と涙は

⑤ 左上 右上 胸の前でとじる ひじでプッシュ右左右 ひじでプッシュ左左右
右手横 左手横 足踏み 足踏み 足踏み 足踏み ツイスト右左右 ツイスト左左右
そんなに容易くなくて
未来への貯金なさ

⑥ 右足横 左足後ろ 右足横 とじる 右かかと2回 足踏み
でも辛い時こそ近くに
苦しさ乗り越えた分だけ

⑦ 左足横 右足後ろ 左足横 閉じる 左かかと2回 足踏み
幸せの入口隠れてる
きっと喜びが待ってるから

⑧ 両手前へ送る 両手斜め上へ押す
右足大きく斜め前へ出す 左足を右足に引き寄せ 左足を大きく後ろに引く 左足戻す 左足斜め後ろ 右足斜め後ろ 左足斜め後ろ 右足引き寄せ
飛びこめるか、見逃すかは
どんな時も忘れないで

⑨ 右足から斜め前へスキップ4回 パー×2回
君の気持ち次第さ
描いた志を

⑩ スキップで右回り 間奏
簡単ステップバージョン
「明日へと」
紀の国わかやま国体・紀の国わかやま大会
イメージソング

⑪ 右手すくう 左手すくう 両手ゆっくり降ろす
右へサイドステップ 左へサイドステップ 右へサイドステップ 左へサイドステップ
青い海
明日へと
空と海
明日へと
青い海
明日へと

⑫ 手拍子2回 手拍子2回
右足横 左クロス 左足横 右クロス ジャンプ2回 ジャンプ2回
青い空
走り出す
赤く染め
駆け抜ける
青い空
駆け抜ける

グリーンサビの部分
⑪ ⑫ ⑬ ⑭ は
全部で6回
くりかえすよ!
がんばって
覚えようね♪
このあと
★2番目の歌詞に
いくよ!
⑮→①の順番にね!
2015 紀の国わかやま国体
2015 紀の国わかやま大会

⑬ 右パンチ 斜め前へ右左右 左足キック 斜め後ろへ左右 足ひらく
心に吹き込む
君を待ってます
波間に輝く
君を照らします
心に吹き込む
力をくれるよ

⑭ 右手2周まわす 引く 右手グーで上 手拍子 手拍子
右斜め前へサイドステップ 左斜め後ろへサイドステップ
潮風が
おいでよ悠久な国へ
太陽も
ようこそ悠久な国へ
潮風が
さあ今悠久な国へ

⑮ 手を広げる 手を広げる 手を広げる 手を広げる
ジャンプ4回 横ジャンプ 後ろジャンプ 横ジャンプ 前ジャンプ
(間奏)

移動 (スキップ) 移動 (スキップ)
手をつなぐ

⑯ 右に行く 左足後ろ 右足横 左足キック (間奏) 左に行く 右足後ろ 左足横 右足キック

⑰ 右手コンコン 左手コンコン 右タッチ 左タッチ ひざとん 両手前で合やす 両手でタッチ
(2人組で向かい合わせ) (間奏) 移動 (スキップ)

⑪ ⑫ ⑬ ⑭ (間奏) ⑮ (間奏) ① × 3回 (間奏)

⑱ パー シャガんで 立って ポーズ!

- 歌詞1
- ① (4回くりかえす)前奏
 - ② 昨日今日そして明日へと
 - ③ 夢のボタン繫いで未来へ
 - ④ 綺麗な言葉だけれど
 - ⑤ そんなに容易くなくて
 - ⑥ でも辛い時こそ近くに
 - ⑦ 幸せの入口隠れてる
 - ⑧ 飛びこめるか、見逃すかは
 - ⑨ 君の気持ち次第さ
 - ⑩ 間奏
 - ⑪ 青い海
 - ⑫ 青い空
 - ⑬ 心に吹き込む
 - ⑭ 潮風が
 - ⑮ 明日へと
 - ⑯ 走り出す
 - ⑰ 君を待ってます
 - ⑱ おいでよ悠久な国へ
 - ⑲ 間奏
- 歌詞2
- ① (3回くりかえす)間奏
 - ② もし描いた想い届かず
 - ③ たとえ夢に破れたとしても
 - ④ 流した汗と涙は
 - ⑤ 未来への貯金なさ
 - ⑥ 苦しさ乗り越えた分だけ
 - ⑦ きっと喜びが待ってるから
 - ⑧ どんな時も忘れないで
 - ⑨ 描いた志を
 - ⑩ 間奏
 - ⑪ 空と海
 - ⑫ 赤く染め
 - ⑬ 波間に輝く
 - ⑭ 太陽も
 - ⑮ 明日へと
 - ⑯ 駆け抜ける
 - ⑰ 君を照らします
 - ⑱ ようこそ悠久な国へ
 - 移動 スキップ 移動 スキップ (手をつなぐ)
 - ⑲ (2回くりかえす)間奏
 - ⑳ 間奏
 - 移動 スキップ
 - ⑳ 青い海
 - ㉑ 青い空
 - ㉒ 心に吹き込む
 - ㉓ 潮風が
 - ㉔ 明日へと
 - ㉕ 駆け抜ける
 - ㉖ 力をくれるよ
 - ㉗ さあ今悠久な国へ
 - ㉘ 間奏
 - ㉙ (3回くりかえす)間奏
 - ㉚ ポーズ