

A

① 腕をワクワク×8回
前奏
スタート

② 右隣の膝トントン 自分の膝トントン 左隣の膝トントン 自分の膝トントン
前奏

③ ワクワク 耳の横 開く 右手回す 左手回す
昨日今日そして明日へと
でも辛い時こそ近くに
もし描いた想い届かず
苦しさ乗り越えた分だけ

④ 膝トントン×4回 ハンゾイ 降ろす
夢のバトン繋いで未来へ
幸せの入口隠れてる
たとえ夢に破れたとしても
きっと喜びが待ってるから

⑤ 右手刺す 左手刺す 横に開く 前 右胸へ2回引く 左胸へ2回引く
綺麗な言葉だけれど
飛びこめるか 見逃すかは
流した汗と涙は
どんな時も忘れないで

⑤ 右手刺す 左手刺す 横に開く 前 右胸へ2回引く 左胸へ2回引く
そんなに容易くなくて
君の気持ち次第さ
未来への貯金なさ
描いた志を

③ ④ ⑤ ⑤ ① 腕をワクワク×4回 間奏

B

⑥ (手話) 「青い」 右手の指先で口元から耳の方向へ頬を撫でる 左手少し握り右手で波が2つ
青い海
青い海

⑦ (手話) ⑥の「青い」と同じ 左手で空を仰ぐ
青い空
青い空

⑧ 右腕前から振る3つ 右上へ 左腕前から振る3つ 左上へ
心に吹き込む
心に吹き込む

⑨ プッシュ プッシュ
右腕前から振る3つ 右斜め前 左腕前から振る3つ 左斜め前
潮風が
潮風が

⑩ ゆっくり 右手後ろから前に出す 左手グーを右手前方におく 右手人差し指を左手グーにあてる
明日へと
明日へと

⑪ (手話) 腕を振る×4回 親指側をつけて左右に離す
走り出す
駆け抜ける

⑧ 右腕前から振る3つ 右上へ 左腕前から振る3つ 左上へ
君を待ってます
力をくれるよ

⑨ プッシュ プッシュ
右腕前から振る3つ 右斜め前 左腕前から振る3つ 左斜め前
おいでよ 悠久な国へ
さあ今 悠久な国へ

シットイングバージョン
「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

歌詞 1

① 前奏
② 前奏
③ 昨日今日そして明日へと
④ 夢のバトン繋いで未来へ
⑤ 綺麗な言葉だけれど
⑥ そんなに容易くなくて
⑦ でも辛い時こそ近くに
⑧ 幸せの入口隠れてる
⑨ 飛びこめるか、見逃すかは
⑩ 君の気持ち次第さ
⑪ 間奏

歌詞 2

① 前奏
② 前奏
③ もし描いた想い届かず
④ たとえ夢に破れたとしても
⑤ 流した汗と涙は
⑥ 未来への貯金なさ
⑦ 苦しさ乗り越えた分だけ
⑧ きっと喜びが待ってるから
⑨ どんな時も忘れないで
⑩ 描いた志を
⑪ 間奏

歌詞 3

① 間奏
② 間奏
③ 空と海
④ 赤く染め
⑤ 波間に輝く
⑥ 太陽も
⑦ 明日へと
⑧ 駆け抜ける
⑨ 君を照らします
⑩ ようこそ悠久な国へ

C

⑫ (手話) 右手で空を仰ぐ 左手少し握り右手で波が2つ
空と海

⑬ (手話) 右手人差し指で下唇を左から右へ引く 右手で左下から右上へ
赤く染め

⑧ 右腕前から振る3つ 右上へ 左腕前から振る3つ 左上へ
波間に輝く

⑨ プッシュ プッシュ
右腕前から振る3つ 右斜め前 左腕前から振る3つ 左斜め前
太陽も

⑭ ゆっくり 右手後ろから前に出す 左手グーを右手前方におく 右手人差し指を左手グーにあてる
明日へと

⑮ (手話) 腕を振る4回 人差し指で右手下から前へ送る
駆け抜ける

⑧ 右腕前から振る3つ 右上へ 左腕前から振る3つ 左上へ
君を照らします

⑨ プッシュ プッシュ
右腕前から振る3つ 右斜め前 左腕前から振る3つ 左斜め前
ようこそ 悠久な国へ

歌詞 3

① 間奏
② 間奏
③ 空と海
④ 赤く染め
⑤ 波間に輝く
⑥ 太陽も
⑦ 明日へと
⑧ 駆け抜ける
⑨ 君を照らします
⑩ ようこそ 悠久な国へ

D

① 腕をワクワク 8回 ⑮ 右足アップ ダウン 左足アップ ダウン 両足右 戻す 両足左 戻す
⑰ 肩トントン 右へひねる 膝トントン 左へひねる 膝トントン
⑱ 両足でトントン 両肩 トントン 両手膝 トントン ポン トントン

E

① 腕をワクワク 8回 ⑲ ハンゾイ
② 右隣の膝トントン ⑲ グー
自分の膝トントン ⑲ クロス
左隣の膝トントン ⑲ ポーズ
自分の膝トントン

A → B → A → C → D → B → E

★まず、
A・B・C・D・E 5つの
ブロック進行を確認しよう！
同じ色のところは
同じ動作になるよ！

2015 紀の国わかやま国体 2015 紀の国わかやま大会

歌詞 4

① 後奏
② 後奏
③ 後奏

歌詞 5

① 青い海
② 青い空
③ 心に吹き込む
④ 心に吹き込む
⑤ 潮風が
⑥ 明日へと
⑦ 駆け抜ける
⑧ 力をくれるよ
⑨ さあ今 悠久な国へ