



1. ぐるぐるせんたくき

体をぐるぐるまわして遊びます。

みぎて→両手→おしり→両手+おしり…と、まわす場所を変えてみましょう！

2人で向き合って手をつないで遊んだり、みんなで輪になってもOK！

2. たべものたっぷりたいそう

いろんなたべものに変身して、ラジオ体操のように体を動かしましょう♪ 間奏部分で次の動きをレクチャーすると、すんなりと覚えることが出来ます。

3. ぶるるんぶりん

歌詞にあわせて、身体のいろんなところを『ぶるるん♪』と揺らします。

『ぱくぱく…』のところでは、お友達やママを「やさしく」食べちゃえ！

4. はじける！ポップコーン

うでをふりふりしたり、ツイストのように踊ったり…♪

『ポップ・ポップ・ポップコーン！』のところでは、リズムに合わせてジャンプして楽しむのもOK♪ 2番では、近くのお友達とハイタッチしちゃいましょう！

5. はみがききしゃ

おうたに合わせて、歯のいろんなところをゴシゴシゴシ！

『しゅっしゅっぽっぽ♪』のところでは、汽車になって旅に出ましょう♪

6. てあらいにんじゃ

忍者になって、てあらいの修行に出かけよう！一緒になって修行をすれば、あっという間に手がキレイになっちゃいます♪ イスに座ったままでも大丈夫です。

7. ふっきっき

タオルを持って、体のいろんな場所をふっきっき♪ タオルの両端はもったままで、歌の通りの場所をふいていきます。

8. もりもりごはんパワー！

もりもりとカゴぶを作ったり、ご飯を食べるまねをしたり…からだをたくさん動かします。ついつい「もりもり」とくちずさんでしまうような、楽しい曲です♪

9. おさるさる

おさるになってウツキツキ♪ たくさん跳ねて遊びましょう！途中には片足バランスで小休止…。消費カロリーの半端ない体操ですが(笑) こどもたちには大人気です！

10. 11. ばんそうこうのうた

ばんそうこうを、いろんなところにぺったんこ♪ 最初は一か所だけけど、だんだん貼る場所が増えていきます。最後は元気に「いたいなのいたいのとんでゆけ ほしい！」

『ほっぺ～おでこバージョン』

ほっぺ→おひざ→おなか→おしり→おでこ

『かた～あしバージョン』

(2人で向き合って、お互いに貼り合ってもOK！)

かた→ひじ→こし→ひざ→あし

12. 充電電池ロボ

電池をためる『充電電池ロボ』に変身！お友達と「充電合体」をして電気をたくさんためたら、いろんなものを電気で動かそう！

2人…携帯電話で自己紹介

3人…肩を組んで、ぐるぐる回って扇風機

4人…電車ごっこ

みんな…手をつないで空に向かってゲンキマンタンピーム！

13. おかたづけのうた

おかたづけの時間には、このうたがピッタリです♪

ゆうちゃん・てつや先生と、音楽に合わせておかたづけを楽しみましょう！

1. 『ぐるぐるせんたくき』

詞・曲：しかの てつや

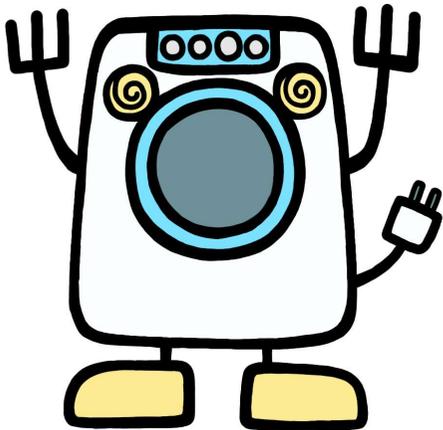
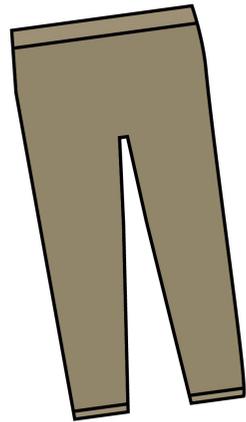
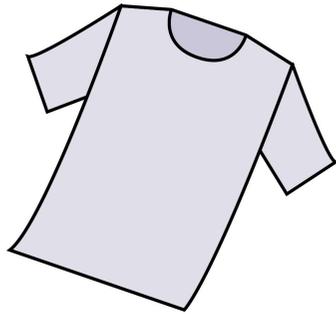
ぐるぐるぐるぐるせんたくき× 3
まだまだおわらない

ぐるぐるぐるぐるせんたくき× 3
まだまだおわらない

ぐるぐるぐるぐるせんたくき× 3
まだまだおわらない

ぐるぐるぐるぐるせんたくき× 2
ぐるぐるぐるぐる……

きれいに なりました!



2. 『たべものたっぶりたいそう』

詞・曲：しかの てつや

(たべものたっぶり体操
まずは両手を上に伸ばして ごぼうの運動)
背筋をシャキッと ごぼう × 4

(体を左右に曲げて バナナの運動)
ちょっと曲がって バナナ × 4

(体の力を抜いて もやしの運動)
ふいやふいやふいやふいや もやし × 4

(腕を左右に振って さくらんぼの運動)
ゆらゆら ゆ～れる さくらんぼ × 4

(体を大きく回して ドーナツの運動)
ぐるぐる回して ドーナツ × 4

(体を反らせて エビフライの運動)
ぐいっと反って エビフライ × 4

(両手を頭の上に ショートケーキの運動)
イチゴを乗せて ショートケーキ × 4

(腕をぐるぐる回して ミックスジュースの運動)
ぐるぐるぐるぐる ミックスジュース × 4

(手と口を動かして ガムの運動)
ぐっばーぐっばー ガムかんで × 4

(体を揺らして ゼリーの運動)
プルプル揺れるよ プルプルゼリー × 4

(ジャンプをして ポップコーンの運動)
ポンポンはじける ポップコーン × 4

(深呼吸をして お茶の運動)
お茶を一口 深呼吸 × 4

(たべものたっぶり頂きました
手を合わせて ごちそうさまでした!)



3. 『はじける! ポップコーン』

詞・曲: しかの てつや

(1, 2, 1 2 3 4 !)
ポップポップ ポップコ〜ン!(ポップコーン!)
ポ〜ッポッポポッポ ポップコーン!× 5

(1, 2, 1 2 3 4 !)
ポップポップ ポップコ〜ン!(ポップコーン!)
ポ〜ッポッポポッポ ポップコーン!× 5

(1, 2, 1 2 3 4 !)
ポップポップ ポップコ〜〜〜ン!
(ポップコーン!)



4. 『ぶるるんぶりん』

詞・曲: しかの てつや

ぶるるんぶりん ぶ〜るるんるん♪× 2

おてでさわると ぶるるるん
たべたらほっぺも ぶるるるん
おなかもよろこぶ ぶるるるん
おいしくって ぶるるるん

ぶるるんぶりん ぶ〜るるんるん♪× 2

せのびをしたら ぶるるるん
ぐるぐるまわって ぶるるるん
なぜだかおしりも ぶるるるん
うれしくって ぶるるるん

ぶるるんぶりん ぶ〜るるんるん♪× 2

ばくばくニコニコ… ぶるるる〜ん
ごちそうさま〜!
ぶるるんぶりん ぶ〜るるんるん♪× 2
ぶ〜るるんるん ぶ〜るるんるん♪

5. 『ハミガキきしゃ』

詞・曲: しかの てつや

しゅっしゅつぽつぽ しゅっしゅぽつぽ
ハミガキきしゃが やってくる
しゅっしゅつぽつぽ しゅっしゅぽつぽ
ハミガキきしゃが やってきた

はっしゅじゅんぴは よろしいですか?
ハミガキこの せきたんつんで
むしばたいじの たびにでよう!

さいしょのえきは まえばちょう
ゴシゴシ… みがいたら
つきなるえきへ しゅつぱつだ!

おつぎのえきは おくばやま
ゴシゴシ… みがこうね
ハとハのたにまも しっかりと

こんどのえきは ハのうらがわ
ゴシゴシ… みがいてね
パイキン たべかす のこさずに

しゅっしゅつぽつぽ しゅっしゅぽつぽ
ハミガキきしゃが やってくる
しゅっしゅつぽつぽ しゅっしゅぽつぽ
ハミガキきしゃが やってきた

しゅうてんえきは うがいむら
ブクブク… ペ〜〜〜!!! すすいたら
はみがききしゃも あらおうね

しゅっしゅつぽつぽ しゅっしゅぽつぽ
ハミガキきしゃが さってゆく
しゅっしゅつぽつぽ しゅっしゅぽつぽ
ハミガキきしゃよ ありがとう!

6. 『てあらいにんじゃ』

詞: さかい そのこ 曲: しかの てつや

(しゅわしゅわしゅっしゅ しゅわしゅっしゅ)
てあらいにんじゃがあらわれた
ちびまるせつけん あわだてて
しゅりけんしゅっしゅっ なげるみたい

てのひらくくる わをかいて
つきなるにんぼう ゆびやまこすり
パチンツとゆびを くみあわせ
ゆびのあいだを こすります

(さあ、もっときれいにするぞ〜!)

おとうさんゆびを おふるにいれて
キュッキュツキュ× 4
てくびのにわを はやがけろかい
さっさっさ× 4
すいどうたきでしゅぎょうのしあげ
ジャージャージャー× 4
ふるしきタオルでてをふいて
ゴシゴシゴシゴシ× 2

これにておしまい ニンニンニン!
てあらいにんじゃ やまへとかえる ニンニン!



7. 『ふっきっき』

詞・曲：しかの てつや

(ふっきふっき× 4)
タオルでふっきっき タオルでふっきっき
タオルであたまを ふっきっき
タオルでふっきっき タオルでふっきっき
タオルでせなかを ふっきっき

ほっぺもふっきっき おでこもふっきっき
おくちのまわりも ふっきっき
みぎのてふっきっき ひだりてふっきっき
みみのあなも ふっきっき

タオルでふっきっき タオルでふっきっき
タオルでおなかを ふっきっき
タオルでふっきっき タオルでふっきっき
タオルでおしりを ふっきっき

おむねもふっきっき かたもふっきっき
くびのまわりも ふっきっき
みぎあしふっきっき ひだりあしふっきっき
ひざのうらも ふっきっき

タオルでふっきっき × 4
(ふっきふっき× 2)



8. 『もりもりごはんパワー!』

詞・曲：しかの てつや

もりもり× 3 もりもりごはんをたべよう
もりもり× 3 もりもりごはんをたべましょう
(もりもり!)

ごはんのパワーはすごいぞ (もりもり× 2)
かけっこもはやくなれるぞ (もりもり× 2)
べんきょうもすぐできるぞ(もりもり× 2)
ヒーローにだってなれるさ!
(もりもり もりもりパワー!)

からだがあつくなってきた
それはね ごはんの ステキなパワー!(1234!)

もりもり× 3 もりもりごはんをたべよう
もりもり× 3 もりもりごはんをたべましょう
(もりもり!)

ごはんのパワーはすごいぞ (もりもり× 2)
なわとびもうまくとべるぞ (もりもり× 2)
カラオケもうまくなれるぞ (もりもり× 2)
ヒーローにだってなれるさ!
(もりもり もりもりパワー!)

あたまがさえてきたぞ
それはね ごはんの フシギなパワー!(1234!)

もりもり× 3 もりもりごはんをたべよう
もりもり× 3 もりもりごはんをたべよう
もりもり× 3 もりもりごはんをたべよう
もりもり× 3 もりもりごはんをたべましょう
(もりもり!)

9. 『おさるさる』

詞・曲：しかの てつや

バナナをたべれば もりもりげんき
だれにもまけない きのぼりめいじん
かわいいかおして いたずらだいすき
おさるのリズムで おどろう!

おさるさる おさるさる
おさるがまたきて またさる
おさるさる おさるさる
おさるのリズムで O・SA・RU!

バナナがなくても ひたすらげんき
なかまをあつめて おまつりさわぎ
みんながあつまりや こわいものなし
おさるのリズムで おどろう!

おさるさる おさるさる
おさるがまたきて またさる
おさるさる おさるさる
おさるのリズムで O・SA・RU!

ヤシのき のぼって あおぞらに
バナナを かざしたら
げんきに あかるく ウッキッキ〜!

おさるさる おさるさる
おさるがまたきて またさる
おさるさる おさるさる
おさるのリズムで

おさるさる おさるさる
おさるがまたきて またさる
おさるさる おさるさる
おさるのリズムで O・SA・RU!
おさるはいつでも… O・SA・RU!



10 『ばんそうこうのうた
(ほっぺ〜おでこ)』

詞・曲：しかの てつや

ばんそうこうべったんこ
じゅんばんにべったんこ
いるんなとこにべったんこ

ばんそうこうべったんこ
じゅんばんにべったんこ
まずはどこにべったんこ

(いたいのど〜こ?)

ほっぺ!
はるよ〜べったんこ!
いたいのいたいのとんでゆけ ほい!

ばんそうこうべったんこ
じゅんばんにべったんこ
つぎはどこにべったんこ

(いたいのど〜こ?)

ほっぺ! おひざ!
はるよ〜べったんこ!
いたいのいたいのとんでゆけ ほい!

ばんそうこうべったんこ
じゅんばんにべったんこ
つぎはどこにべったんこ

(いたいのど〜こ?)

ほっぺ! おひざ! おなか!
はるよ〜べったんこ!
いたいのいたいのとんでゆけ ほい!

ばんそうこうべったんこ
じゅんばんにべったんこ
つぎはどこにべったんこ

(いたいのど〜こ?)

ほっぺ! おひざ! おなか! おしり!
はるよ〜べったんこ!
いたいのいたいのとんでゆけ ほい!

ばんそうこうべったんこ
じゅんばんにべったんこ
さいごはどこにべったんこ

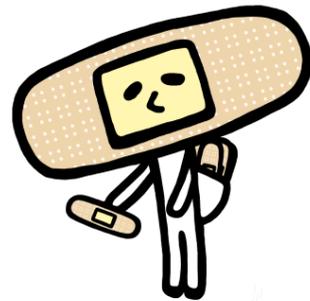
(いたいのど〜こ?)

ほっぺ! おひざ! おなか! おしり! おでこ!
はるよ〜べったんこ!
いたいのいたいのとんでゆけ ほい!

11 『ばんそうこうのうた
(かた〜あし)』

詞・曲：しかの てつや

ほっぺ・おひざ・おなか・おしり・おでこ
→かた・ひじ・こし・ひざ・あし
に変わっています☆



12 『充電電池ロボ』
詞・曲：しかの てつや

☆ぼくら充電電池ロボ
デンキをたくさんためるぜ
ぼくら充電電池ロボ
なんでもうごかすスーパーロボ!

充電ガッタイ 2つ!
充電電池×4 ためてためて×3
ガッタイ! ビリビリ〜…!
(携帯電話で自己紹介 ヘイ!)

☆くりかえし

充電ガッタイ 3つ!
充電電池×4 ためてためて×3
ガッタイ! ビリビリ〜…!
(扇風機を回します ヘイ!)

☆くりかえし

充電ガッタイ 4つ!
充電電池×4 ためてためて×3
ガッタイ! ビリビリ〜…!
(電車も電池で動かすぞ ヘイ!)

☆くりかえし

充電ガッタイ ぜんぶ!
充電電池×4
ためてためて・·····!
ガッタイ! ビリビリ〜…!
(みんなてをつないで
げんきマンタンピームだ!!)
げんきマンタンピーム〜ム!
(げんきマンタン!)

13 『おかたづけのうた』
詞・曲：しかの てつや

てつやせんせい あ〜そ〜ぼ!
いいよ! なにしてあそぶ?
でもちよっとまって、ゆうちゃん
ブロック だっしぱなしじゃ〜ん!

ほら おかたづけ おかたづけ
おかたづけを しましょ!
ほら おかたづけ おかたづけ
おかたづけを しましょ!

ゆうちゃん おむかえきたよ〜!
それでは せんせい さようなら!
でもちよっとまって、ゆうちゃん
おままごと おもちゃで ぐちゃぐちゃだあ!

ほら おかたづけ おかたづけ
おかたづけを しましょ!
ほら おかたづけ おかたづけ
おかたづけを しましょ……………

きれいになって きもちいい!!

