

らほおる“もっと”ココロつながるあそびうた

1. いきものへんしんたいそう (3オゴロ～)

いろいろないきものに変身して、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できます。

2. あわあわ戦隊あわレンジャー (4オゴロ～)

キレイ好きのヒーロー・あわレンジャーになってバイキンを退治！『あわあわパンチ』『あわあわビーム』で宿敵・バイキングをやっつけちゃえ！

3. かにかにんじゃ (3オゴロ～)

カニの忍者になって、『ハサミギリ』『アワマミレ』などの技を繰り出します。にんに～ん！

4. ちくちくちくわ (3オゴロ～)

指でチクチクいろんなところをつつきます。お友達をつつくのは程々に！

5. みざるいわざるきかざる (2オゴロ～)

『みざる』で目をかくしたり、『いわざる』で口を隠したり…！おさるになってウキー！

6. みぎにひだりに (3オゴロ～)

右に左に上に下に…ただただゆっくり動く、それだけの体操です！

7. おかあサンバ！ (4オゴロ～)

マラカス（ペットボトルもOK!）をもって、サンバのように楽しく元気に踊ります！

8. じてんしゃレッツゴー♪ (4オゴロ～)

自転車に乗った気分でも元気に体操♪大人でも足腰が鍛えられます♪

9. どすこいおんど (4オゴロ～)

お相撲さんになりきって、張り手や寄り切り、座布団投げも…?! Aメロの『はっけよーい』の所は、2人組になってもOKです！どすこい！

10. パンダンス！ (5オゴロ～)

テンポの良い、ちょっと難しめなダンスです♪サビはパンダが木を登るイメージの動きです。

11. こねこねんど (3オゴロ～)

ねんどを『こねこね』と、『こねこ』が合わさった歌です。2人組（3人組～もOK!）になって、相手を粘土のように形をかえていきます。最後は手をつないで、一緒に粘土になりましょう！

12. まねまね☆たんけんたい！ 13（じゆうにまねまねバージョン） (4オゴロ～)

『まねまねたんけんたい』になって、ジャングルや洞窟を探検！『スコップ』や『双眼鏡』の道具をつかったり、動物などに変身してピンチを乗り越えていきます。『じゆうにまねまねバージョン』では道具や技、動物の部分などがカラオケになっているので、自由に言葉を入れてみんな楽しんでください♪

1. 『いきものへんしんたいそう』

詞・曲：しかの てつや

(いきものへんしん体操
まずは背伸びをして キリンの運動)
くびがながいぞ キリン ×4
(次はクジラになって しおふきの運動)
クジラのしおふき ぷしゅー ×4
(ふにゃふにゃふにゃふにゃ タコの運動)
ふにゃふにゃふにゃふにゃ タコおどり ×4

(腕をまわして おさるの運動)
うでをまわして ウキッ ウキッ ×4
(ぶつからないように カマキリの運動)
カマキリのカマが ズバッ ズバッ ×4
(片足立ちで フラミンゴの運動)
かたあしバランス フラミンゴ ×4

(大きな声で ライオンの運動)
ライオンになって ガオー! ×4
(しっぽをふって コブタの運動)
しっぽをフリフリ ぶーぶーぶー ×4
(トカゲになって ほふく前進の運動)
トカゲになって 1・2・1・2 ×4

(穴をほって モグラの運動)
穴をほりほり あたまがニョキッ ×4
(ジャンプをして ウサギの運動)
ピョンピョンピョンピョンウサギがびょん! ×4
(クジャクのポーズで 深呼吸)
はねをひろげて しんこきゅう ×4
(いきものへんしん体操
最後はヒトになって さようなら!)

2. 『あわあわ戦隊あわレンジャー』

詞・曲：しかの てつや

☆バイキンたおせ! あわレンジャー
よこれをおとせ! あわレンジャー
正義をこの手に あわレンジャー

正義の味方のあわレンジャー
悪いヤツらをやっつける
さがせバイキン おとせヨゴレ
正義の味方はいそがしい
『くらえ! あわあわパーンチ!』

☆くりかえし

正義の味方のあわレンジャー
つよい味方のみずレンジャー
力をあわせて戦えば
バイキンなんて目じゃないぜ!
『くらいなさい! あわあわビーム!』

☆くりかえし

※バイキングのセリフ

☆くりかえし

あわレンジャー あわレンジャー!

3. 『かにかにんじゃ』

詞・曲：しかの てつや

かにかにんじゃが あらわれた!
かにかにんぼう ハサミギリ!
チョッキン……チョッキンキン

かにかにんじゃがあらわれた!
かにかにんぼう アワマミレ!
ぶっくん……ぶっくんくん

かにかにんじゃがあらわれた!
かにかにんぼう ヨコアルキ!
おいっちに……おいっちにんにん

すなのなかに かくれんぼ……
かにかにんじゃがあらわれた!
にんにーん!



4. 『ちくちくちくわ』

詞・曲：しかの てつや

ちくちくちくちくちくわ ×3
ちくわは あながあいてますわ！

ちくちくちくちく…ちくわ ×3
おでんのちくわは ホッカホカ あついっ！！

ちくちくちくちく……ちくわ ×3
ちくわは とってもおいしいぞ～…ぱくっ！

5. 『みざる いわざる きかざる』

詞・曲：しかの てつや

(ウキー！)
みざるいわざるきかざる×2
ウッキキッキキッキキキキキ×2

みざる！ といわれても
みちゃう…みちゃった！（ウキー！）

いわざる！ といわれても
あわわわ…！（ウキー！）

きかざる！ といわれても
ママのこどうがとっくんとっくん
きこえてくるよ（ウキー！）

みざるいわざるきかざる×2
ウッキキッキキッキキキキキ×2

6. 『みぎにひだりに』

詞・曲：しかの てつや

みぎにみぎに みぎにみぎに
みぎに行く どこまでも
ひだりひだり ひだりひだり
ひだりに行く どこまでも

したにしたに 行けるとこまで
うえにうえに うえにのびて
まえまえまえ うしろうしろ

みぎにみぎに みぎにみぎに
みぎに行く どこまでも
ひだりひだり ひだりひだり
ひだりに行き とまります

7. 『おかあサンバ！』

詞：かたおか ひかる 曲：しかの てつや

あかちゃんだっこ おかあさんにだっこ
ばぶばぶばぶ あかちゃんごきげん

おかあさんが おどる サンバで おどる
おかあサンバは サンバは サンバは サンバは
スキスキサンバ！

あかちゃんバギー おかあさんとバギー
スイスイスイ あかちゃんワクワク

おかあさんが おどる サンバで おどる
おかあサンバは サンバは サンバは サンバは
イケイケサンバ！

あかちゃんおんぶ おかあさんにおんぶ
ねんねんおころり あかちゃんおねむ…

おかあさんが おどる サンバで おどる
おかあサンバは サンバは サンバは
おかあサンバは サンバは サンバは
おかあサンバは サンバは サンバは サンバは
スヤスヤサンバ…



8. 『じてんしゃレッツゴー♪』

詞：すすき だいすけ 曲：しかの てつや

ブレーキかくにん きゅっきゅっきゅ
ライトぱっちり ピカッピカッピカッ
ひじあてひざあて つけて
ヘルメットで じゅんびOK

どうろでるとき ストップストップストップ
みぎひだりみぎ R L R
かぜをきって ぼうけんだ
ぼくのだいすきな じてんしゃ
☆はしれ!はしれ!じてんしゃでレッツゴー!
でこぼこみちでも へっちゃらだ
ゆけ!ゆけ!じてんしゃでレッツゴー!
あのまち このまち ぼくのまち

のぼりざかだよ 1・2・1・2
ぐんぐんすすむよ 1・2・1・2
いきぎれしても 1・2・1・2
のぼりきったら さいこうだー!

あかしんごう ストップストップストップ!
あおになったら ゴーゴーゴー!
かぜをきって ぼうけんだ
ぼくのだいすきな じてんしゃ

★はしれ!はしれ!じてんしゃでレッツゴー!
むかいかぜでも なんのその
ゆけ!ゆけ!じてんしゃでレッツゴー!
あのまち このまち ぼくのまち

よちよちあかちゃん ちかくにいたら
ゆっくりゆっくり すすみす
ほどうはおりて じてんしゃも
ゆっくりあるくよ ちりんちりんちりん

☆くりかえし

★くりかえし

あのまち このまち ぼくのまち

9. 『どすこいおんど』

詞・曲：しかの てつや

はっけよーいで つっぱり!
はっけよーいで よりきり!
はっけよーいで うわてなげ!
はっけよーいで ねこだまし

しこをふんで ごっつあんです
もいっちょふんで ごっつあんです
ああ…かてないときは
たべて たべて たべて たべまくれー!
(やきにく ちゃんこ ごっつあんです へい!)

どどどどすこい どどどどすこい
みんなでおどれば たのしいね
どどどどすこい どどどどすこい
ど〜〜〜すこいおんどすこい!

はっけよーいで ちょんまげ!
はっけよーいで まわし!
はっけよーいで ざぶとんなげ!
はっけよーいで はっそうとび!

しおをまいて ごっつあんです
もいっちょまいて ごっつあんです
ああ…せつないときは
たべて たべて たべて たべまくれー!
(からあげ すし ごっつあんです へい!)

どどどどすこい どどどどすこい
みんなでおどれば たのしいね
どどどどすこい どどどどすこい
あなたもわたしも おすもうさん どすこい!
どどどどすこい どどどどすこい
みんなでおどれば たのしいね
どどどどすこい どどどどすこい
ど〜〜〜〜〜すこいおんどすこい!

10 『パンダンス!』

詞・曲：しかの てつや

パンダンス×6 (レッツゴーパンダンス!)

パンダのくせに なまいきだ!
なんて いわないでー
おっとりまったり イメージを
かえてみせるよ
パンダのきもちが わかってる!
なんて いわないでー
いがいと なやみをたくさん
かかえているのよ

なにはともあれ パンダンス×3
(レッツゴーパンダンス!)

パンダンスでおどろろ パンダンスでうたおう
クロブチメガネがキュートにひかるぜ
オレはパンダで パンダンス!
パンダンスでおどろろ パンダンスでうたおう
ささのは くわえて キメるぜ
パンダのステップ パパパパッ!

パンダンス×6 (レッツゴーパンダンス!)

パンダのせいで キンクツウ
なんて いわないでー
からだをちゃんとうごかせば
スリムになるよ
パンダのきもちがモノクロだ!
なんていわないでー
ジミなみかけの ウラガワは
バラいろなのよー

なにはともあれ パンダンス×3
(レッツゴーパンダンス!)

パンダンスでおどろろ パンダンスでうたおう
シロクロボディーが ドハデにまうぜ
オレはパンダで パンダンス
パンダンスでおどろろ パンダンスでうたおう
ささのは くわえて キメるぜ
パンダのステップ パパパパッ!

パンダンス×6

パンダパンダパンダパンダパパパン×4
(パンダのダンスにほれるなよ!)
(レッツゴーパンダンス!)

パンダンスでおどろろ パンダンスでうたおう
クロブチメガネが キュートにひかるぜ
オレはパンダで パンダンス!
パンダンスでおどろろ パンダンスでうたおう
ささのは くわえて キメるぜ
パンダのステップ パパパパッ!
パパパパッ! パパパパッ!

パンダンス×6 (レッツゴーパンダンス!)

11. 『こねこねんど』

詞・曲：しかの てつや

こねこねこねこねこね こねこねんど
ねこねこねこねこねこ にゃーお!
こねこねこねこねこね こねこねんど
いろんなかたちに
こねこねこねこねこ にゃー!
(どっちが ねんどに なるのかなー?)

まげて のばして かたむけて×4
できあがりー!

こねこねこねこねこね こねこねんど
ねこねこねこねこねこ にゃーお!
こねこねこねこねこね こねこねんど
いろんなかたちに
こねこねこねこねこ にゃー!
(ねんどに なるひと こうたいだー!)

まげて のばして かたむけて×4
できあがりー!

こねこねこねこねこね こねこねんど
ねこねこねこねこねこ にゃーお!
こねこねこねこねこね こねこねんど
いろんなかたちに
こねこねこねこねこ にゃー!
(ふたりで ねんどに なりましょう)

まげて のばして かたむけて×4
できあがりー!



12. 『まねまね☆たんけんたい!』
詞・曲：しかの てつや

☆ぼくらは まねまねたんけんたい
まねしてピンチを のりこえろ ×2

まねまね☆たんけん スコップ
まねまね☆たんけん ヘルメット
まねまね☆たんけん そうがんきょう

まねまね☆たんけん スコップアタック!
まねまね☆たんけん ヘルメットガード!
まねまね☆たんけん そうがんきょうビーム!

まねまね☆たんけん ゴリラ
まねまね☆たんけん トリ
まねまね☆たんけん ライオン

☆くりかえし

まねまね☆たんけん き
まねまね☆たんけん ヘビ
まねまね☆たんけん バツタ
まねまね☆たんけん いわ

まねまね☆たんけん スコップアタック!
まねまね☆たんけん ヘルメットガード!
まねまね☆たんけん そうがんきょうビーム!
まねまね☆たんけん いろんなわざでたおせー!

まねまね☆たんけん すきなポーズ!
もういっちょ もういっちょ

ぼくらは まねまねたんけんたい
まねしてピンチを のりこえろ
ぼくらは まねまねたんけんたい
まねしてピンチを のりこえた

13. 『まねまね☆たんけんたい! (じゅう
うにまねまねバージョン)』
詞・曲：しかの てつや

※ () にすきなことばを いれてみよう!

☆ぼくらは まねまねたんけんたい
まねしてピンチを のりこえろ ×2

まねまね☆たんけん ()
まねまね☆たんけん ()
まねまね☆たんけん ()

まねまね☆たんけん ()
まねまね☆たんけん ()
まねまね☆たんけん ()

まねまね☆たんけん ()
まねまね☆たんけん ()
まねまね☆たんけん ()

☆くりかえし

まねまね☆たんけん ()
まねまね☆たんけん ()
まねまね☆たんけん ()
まねまね☆たんけん ()

まねまね☆たんけん ()
まねまね☆たんけん ()
まねまね☆たんけん ()
まねまね☆たんけん いろんなわざでたおせー!

まねまね☆たんけん すきなポーズ!
もういっちょ もういっちょ

ぼくらは まねまねたんけんたい
まねしてピンチを のりこえろ
ぼくらは まねまねたんけんたい
まねしてピンチを のりこえた