



おやこ
で
ウキウキ♪
たいそつ&だんしんぐ

しかの
てつや

1. 『のび〜!』

詞：A.B.chan & しかのてつや

曲：しかの てつや

キラキラ園のみんな 元気にあいさつ おはよう
なかよしのみんなだから
今日もいっぱいあそぼうね

ちょ〜とま〜って ちょっとまって
そのまえに… 「大きくのびをしよう」

(のびっのび〜!) うんどう好きさんも
(のびっのび〜!) はずかしがりやさんも
ふううっと力をぬいて
どんな姿を みせてくれるかな
(のびっのび〜!) かっこいい君にも
(のびっのび〜!) バレリーナにだって
なんにでも なれるのさ だから
大きくのび〜をしよう

からだをぜんぶ の〜びのび!
つまさきだちで くるくるくるくる
せなかをぐい〜んとそらせたら
うたってニコニコ きんメダル!
×2

「大きくのびをしよう」

(のびっのび〜!) ちからもちの君も
(のびっのび〜!) がんばりやさんも
う〜んと力をためて
どんな姿をみせてくれるかな
(のびっのび〜!) にんぼうをつかって
(のびっのび〜!) うたごえ とどけるよ
みんなニコニコあつまるね だから
大きくのび〜!をしよう

(のびっのび〜!) たいそうめいじんも
(のびっのび〜!) シャキーンときめポーズ!
きょうもげんきにあそべるね
だから 大きくのび〜をしよう
だから 大きくのび〜をしよう
(のび〜!)

2. 『スポーツたいけんたいそう』

詞・曲：しかの てつや

(スポーツたいけんたいそう
まずは深呼吸して水泳の運動)
深呼吸をして クロール ×4
(次は背伸びをして バasketボールの運動)
ゴールを狙って シュート! ×4
(腕を左右にのばして アーチェリーの運動)
弓をひいて 狙い撃ち! ×4
(お腹から声を出して 空手の運動)
気合を入れて オス! ×4
(足に力を込めて サッカーの運動)
ボールをよくみて キック! ×4
(両腕を振って スキーの運動)
雪の上を スィー スィー ×4
(腕を高くあげて バレーボールの運動)
力をこめて アタック! ×4
(腕をしっかり動かして カーリングの運動)
ゴシゴシゴシゴシ カーリング ×4
(腰を上手に使うって 柔道の運動)
しっかり投げるぞ 背負い投げ! ×4
(腕をたくさん振って 短距離走の運動)
100mを 9秒台! ×4
(息を整えて フィギュアスケートの運動)
好きなポーズで 滑ります ×4
(スポーツたいけんたいそう
最後はメダルをかけて ハイ チーズ!)

3. 『つぶつぶあつまれ』

詞：いとう まゆ
曲：しかの てつや

「たべおわったよ」
あーつーまーれー つぶー！
ごちそうさまの そのまえに
おちゃわん！×4 ちゃ・わ・ん みて！
あ〜！ ごーはーんー
つぶつぶつぶつぶ あつまれ ×2
つぶつぶつぶつぶ ×2
あつまれ！つぶ！ ×2
のこさずたべて れれれオレ！

「あー！まだのこってるよ！」
ごーはーんー
つぶつぶつぶつぶ あつまれ ×2
つぶつぶつぶつぶ ×2
つぶつぶ…
あつまれ！つぶ！ ×2
のこさずたべて れれれオレ！ ×2
ごちそうさまでした オレ！

4. 『てあらいGO!』

詞：いとう まゆ
曲：しかの てつや

ただいま かえったよ ペタペタ ノーノーノー
せっけん きみを まってるよ
さあ 手を あらおうよ！
ゴシゴシ シャワシャワシャワシャワ ×3
あわがモコモコ シュ シュワー！
「おみずで きれいに ながすよー！」
ゴシゴシ ジャージャージャージャー ×2
ゴシゴシ ジャパジャパジャパジャパ
おててがキレイだ ピ ピカー！
バイキン バイバイねー！ きらーん！

5. 『ととのうた』

詞：おがた そのこ
曲：しかの てつや

ハア〜ドンブラコッコ ドンブラコ
いろいろな おさかな ひろいうみ
ななつの うみの だいぼうけん
げんきに およぐよ どこまでも
プププワ プププワ プワシュワワ
プププワ プププワ プワシュワワ
おさかなって ぷしぎだね

華麗に おどる カレイさん
とびうお ぼうやが ジャンピング
味な 味出す しまあじくん
プププワ プププワ プワシュワワ
プププワ プププワ プワシュワワ
おさかなって おもしろい

ハア〜ドンブラコッコ ドンブラコ

たいの おかしら どこかしら
ハリセンボンはおこりんぼ
イワシの むれの バレエ団

プププワ プププワ プワシュワワ
プププワ プププワ プワシュワワ
おさかなって ぷしぎだね
おさかなって ぷしぎだね

ハア〜ドンブラコッコ ドンブラコ

6. 『あっちむいてホイたいそう』

詞・曲：しかの てつや

大きくなって 小さくなって

右むいて 左むいて

最初はピシッ！ あっちむいてホイ！

かったらイエイ！ まけたらうゑーん！

最後はみんなで 決めポーズ

×3

7. 『みむりん体操』

曲：しかの てつや

8. 『北本トマトカレー音頭』

詞・曲：しかの てつや

ライスが赤いぜトマト ルーももちろんトマト

トッピングだってトマト 北本トマトカレー

うまみと酸味がコラボって

やめられないさ どうしよう

うまみと酸味がコラボって

きっとあなたを みりょう みりょう

トマトカレー トマトカレー

愛がぎっしり つまってる

トマトカレー トマトカレー

とにかく一皿 召し上がれ

トマトカレー トマトカレー

リコピンたくさん つまってる

トマトカレー トマトカレー

おいしくって おいしくて

君のほっぺも まっかっか トマト

甘味がたっぷりトマト 体に優しいトマト

産地直送トマト 北本トマトカレー

うまみと酸味がコラボって

幸せすぎる どうしよう

うまみと酸味がコラボって

きっとあなたも むちゅう むちゅう

トマトカレー トマトカレー

辛さもマイルド 食べやすい

トマトカレー トマトカレー

とにかく一皿 召し上がれ

トマトカレー トマトカレー

レトロで高級 味なやつ

トマトカレー トマトカレー

おいしくって おいしくて

君のほっぺも まっかっか トマト

トマトカレー トマトカレー

愛がぎっしり つまってる

トマトカレー トマトカレー

とにかく一皿 召し上がれ

トマトカレー トマトカレー

リコピンたくさん つまってる

トマトカレー トマトカレー

おいしくって おいしくて

君のほっぺも まっかっか トマト

おいしくって おいしくて

君のほっぺも まっかっか トマト

9. 『もんじゃやき』

詞・曲：しかの てつや

いかに 小エビに 豚キムチ

カレーめんたい もちチーズ

いろんな味が あるんです

もんもんもんも もんじゃやき ×4
もんじゃ なんじゃのもんじゃ
もんじゃ どんなもんじゃ…へい!

ぐつぐつもんじゃ 食べたなら
やけどしちゃうよ ぷーぷーぷー
アツアツだから やめられない

もんもんもんも もんじゃやき ×4
もんじゃ たべもんじゃ
もんじゃ うまいもんじゃ…へい!

もんじゃ… 「へいっ! 一丁あがり!」

もんもんもんも もんじゃやき ×4
もんじゃ なんじゃの…もんじゃ
もんじゃ どんなもんじゃ…へい!
じゃ…へい! じゃ…へい!
「ごちそうさまー!」

10. 『だんしんぐきんぎょ』
詞・曲：しかの てつや

だんだんだんだん だんしんぐきんぎょ ×2

金魚鉢から飛び出せ
飛び出したなら踊りだせ
足がなくても ヒシありゃなんとか 大丈夫
カッコつけずに飛び出せ
ありのまんまで踊りだせ
自分信じて金魚の力を
いまこそこの場で示すのだ!

からだを くねらせ 泳ぎだす 魚に負けるなよ
気分を アゲアゲ ダンスがでкинなら
空も飛べるかな? (それはできんぎょ)

だんだんだんだん だんしんぐきんぎょ
おめめがキュートな テメキンです
だんだんだんだん だんしんぐきんぎょ
みんなでおどれば こわくない
だんだんだんだん だんしんぐきんぎょ
頭が赤いの タンチョウです
だんだんだんだん だんしんぐきんぎょ
ぎょ… だんしんぐきんぎょ

池の中から飛び出せ
飛び出したなら踊り出せ
金魚10年 はかない命を燃やすのだ
煮ても焼いてもくえないぜ
おいしい水草あげちゃうぜ
川を昇って龍になれたなら
小粋なヤツだぜ てやんでい

ペンギンっていいな およぐし 歩くし
空も飛んじゃう?
何ていってるひまがあったら 心を燃やせ!
(ムネがどきんぎょ)

だんだんだんだん だんしんぐきんぎょ ×2

だんだんだんだん だんしんぐきんぎょ
丸くてかわいい リュウキンです
だんだんだんだん だんしんぐきんぎょ
みんながあつまりゃ たのしいね
だんだんだんだん だんしんぐきんぎょ
背びれがないのは ランチュウです
だんだんだんだん だんしんぐきんぎょ
ぎょ… だんしんぐきんぎょ
ぎょ… だんしんぐきんぎょ
ぎょ… だんしんぐきんぎょ