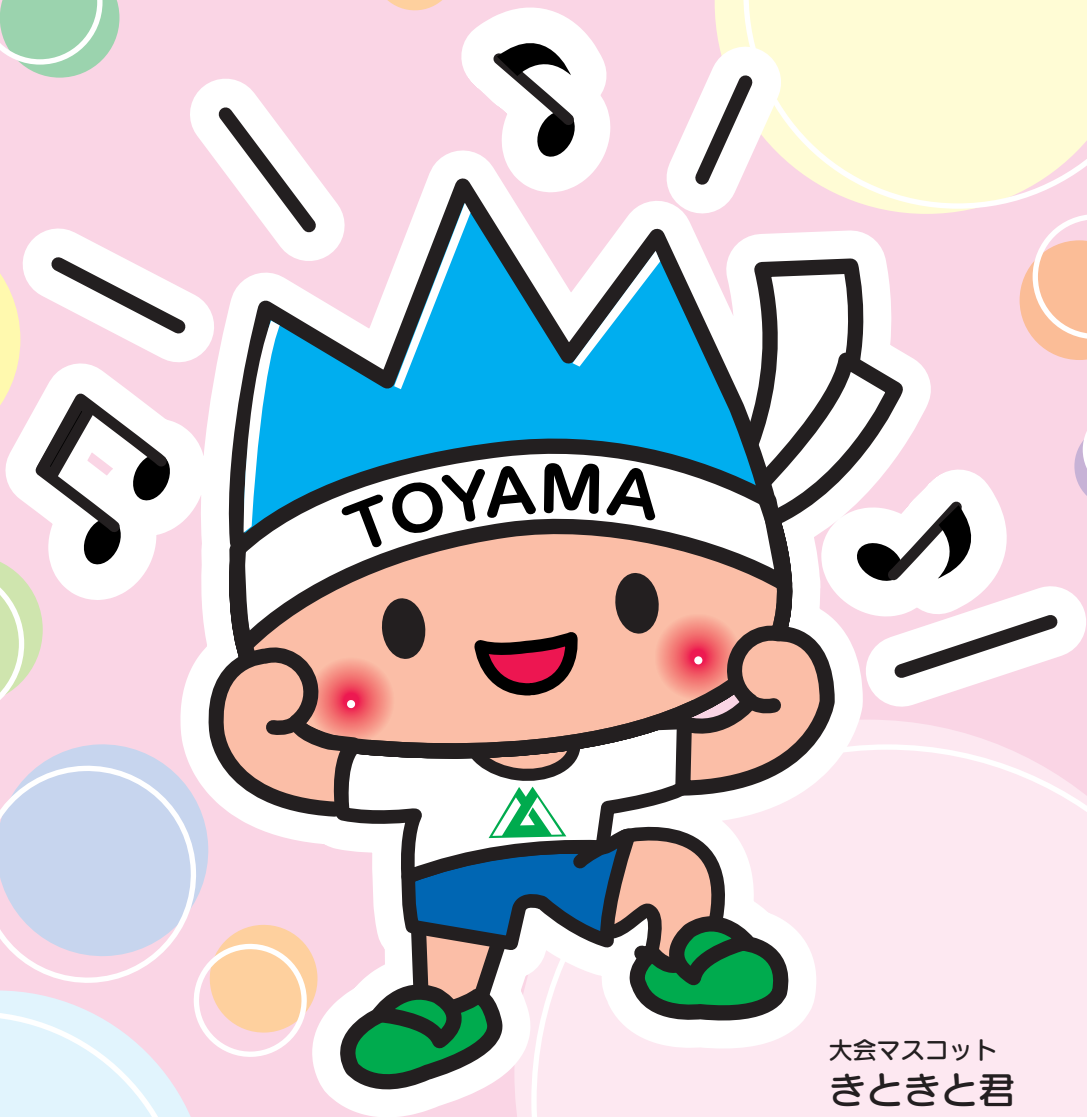


# きときと夢体操

図解

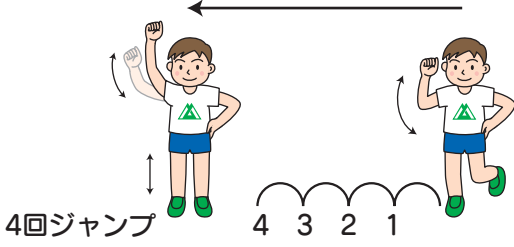


大会マスコット  
きときと君

# きときと夢体操

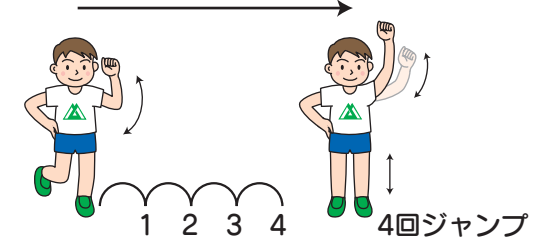
I

## A1: ケンケン(右)



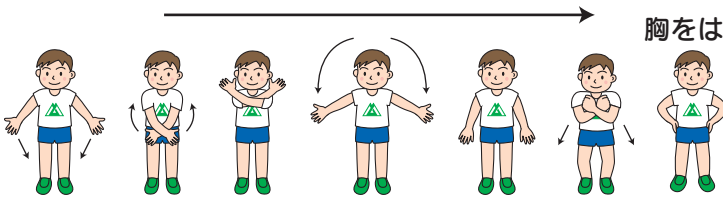
4回ジャンプ  
♪きときとの夢を見よう

## A2: ケンケン(左)



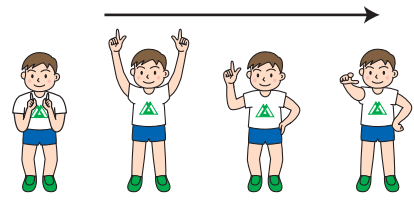
4回ジャンプ  
♪きときとの夢を叶えよう

## B1: 両手まわし



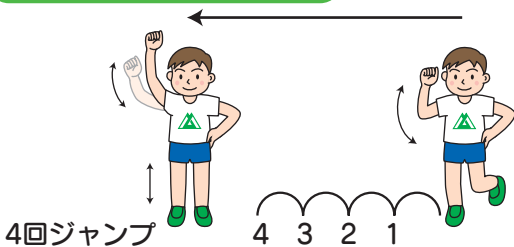
♪広 が る 立 山 連 峰  
(♪無 理 だ と あきらめないで)

## B2: てっぺん



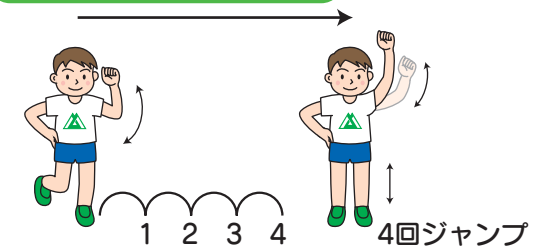
♪そのテッペン 目指して  
♪今日イッペン やってみよう)

## A1: ケンケン(右)



4回ジャンプ  
♪きときとの夢を探そう

## A2: ケンケン(左)



4回ジャンプ  
♪きときとの夢を叶えよう

## B1: 両手まわし



♪誇 り 高 く 胸 張 っ て

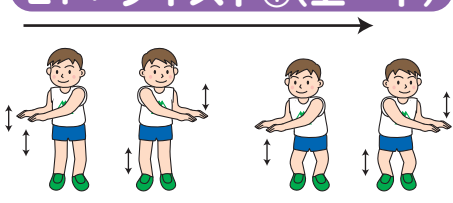
## B3: 力を合わせて



♪力を合わせて 歩いて行こう

間奏

## E1: ツイスト①(上~下)



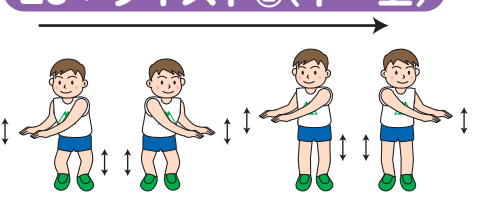
右 左 右 左

## E2: 膝と床



太ももを2回軽くたたくくり返し  
床を2回軽くたたく

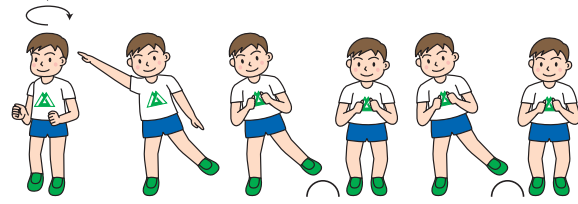
## E3: ツイスト②(下~上)



右 左 右 左

II

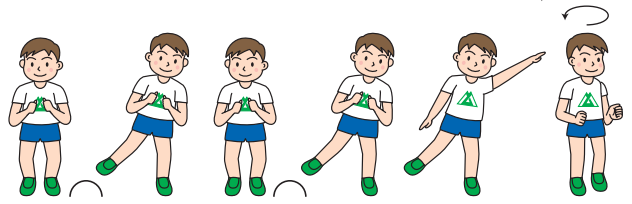
C1: 横とび(右)



歩いて まわる  
バランス ポーズ  
ジャンプ 3回目  
ジャンプ 1,2回目

♪遠く 遠く どこまでも遠く広がる空よ  
(♪近く 近く 頑張り屋さんの友達がいる)

C2: 横とび(左)

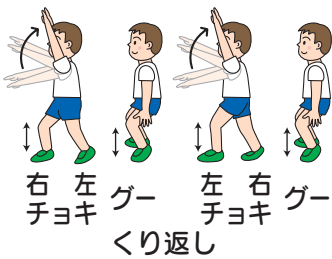


ジャンプ 1,2回目  
ジャンプ 3回目  
バランス ポーズ  
歩いて まわる

♪遠く 遠く どこまでも遠く流れる雲よ  
(♪近く 近く 思いやりの心がやさしく)

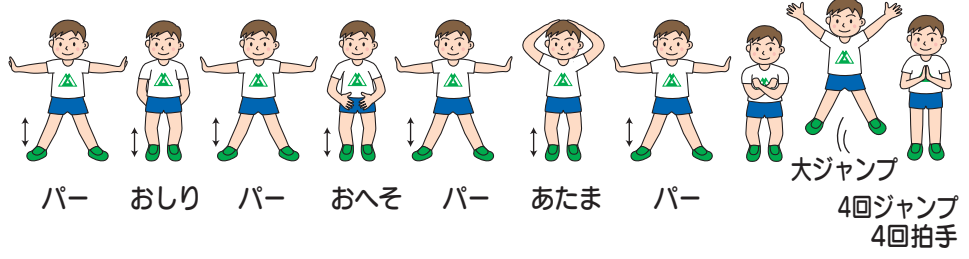
D1: チョキ、グー

D2: パー、グー



右 チョキ  
左 グー  
左 チョキ  
右 グー  
くり返し

♪みんなと手をつないで行こう  
どうか見守ってくれ  
(♪大きく手を振ってみよう  
いつか心に伝わる)

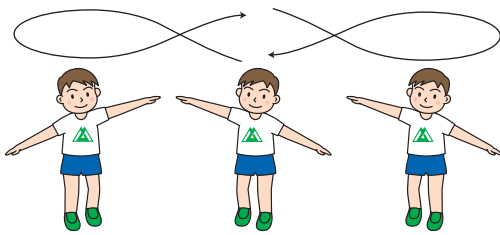


パー おしり パー おへそ パー あたま パー  
大ジャンプ  
4回ジャンプ  
4回拍手

♪つないだ両手を感じる温もり 生きている 生きている  
(♪絶対、奇跡を起こして 愛を 咲かせよう 咲かせよう)

III

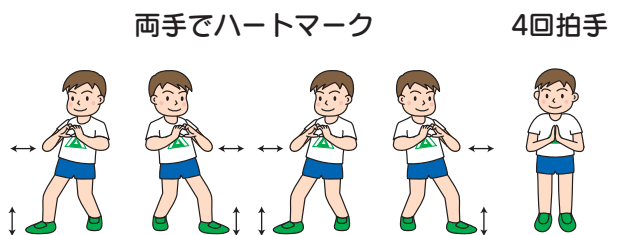
F: 飛行機



ハの字をかくようにまわる

♪子供の頃 飛行機雲を  
夢中になって追いかけたあの時

G: ドキドキ



両手でハートマーク

4回拍手

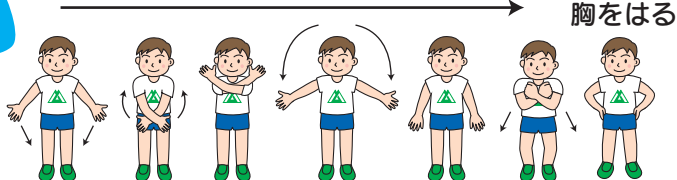
つま先でリズムどり

4回  
ジャンプ

♪感じた ドキドキ  
今も気持ち忘れないで

IV

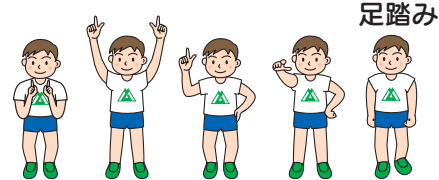
B1: 両手まわし



胸をはる

♪誇り 高く 胸張って

B3: 力を合わせて



足踏み

♪力を合わせて 歩いて行こう

H: ポーズ

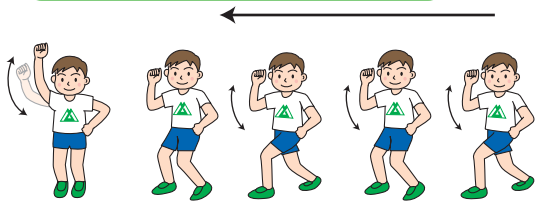


好きな  
ポーズ

# きときと夢体操 (ステップバージョン)

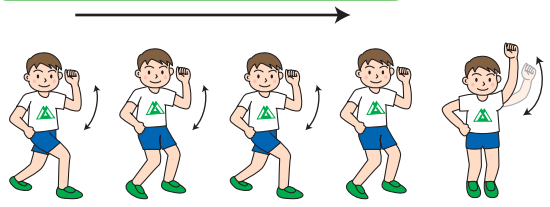
I

## A1: ウォーキング(右)



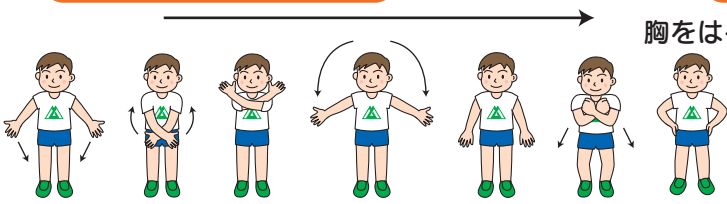
軽く屈伸 4 3 2 1  
♪きときとの夢を見よう

## A2: ウォーキング(左)



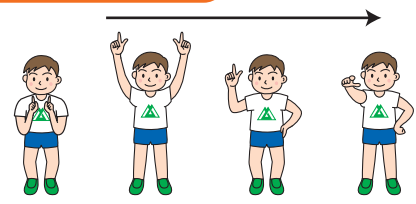
1 2 3 4 軽く屈伸  
♪きときとの夢を叶えよう

## B1: 両手まわし



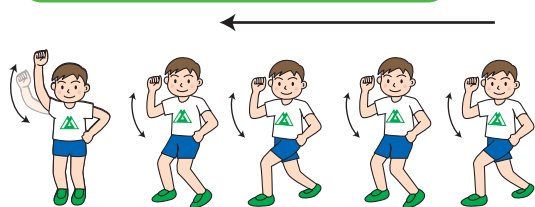
♪広 が る 立 山 連 峰  
(♪無 理 だ と あきらめないで)

## B2: てっぺん



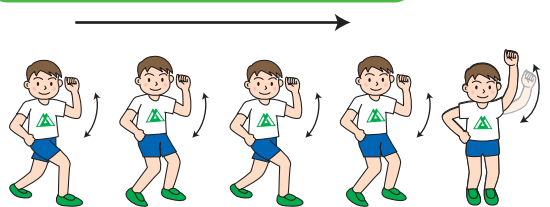
♪そのテッペン 目指して  
♪今日イッペン やってみよう)

## A1: ウォーキング(右)



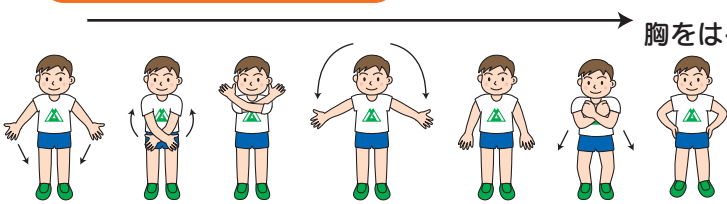
軽く屈伸 4 3 2 1  
♪きときとの夢を探そう

## A2: ウォーキング(左)



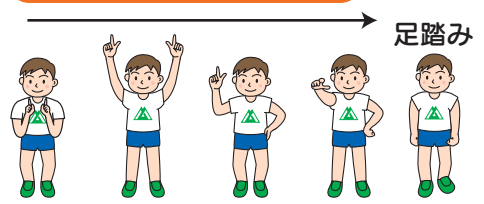
1 2 3 4 軽く屈伸  
♪きときとの夢を叶えよう

## B1: 両手まわし



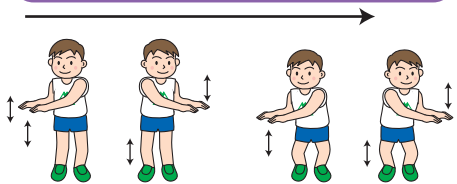
♪誇 り 高 く 胸 張 っ て

## B3: 力を合わせて



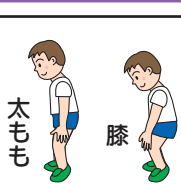
♪力を合わせて 歩いて行こう

## E1: ツイスト①(上~下)



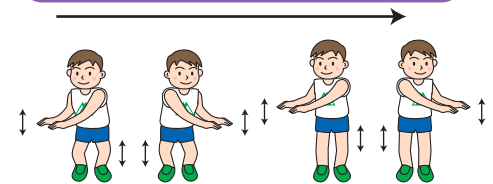
右 左 右 左

## E2: 太ももと膝



太もも 膝  
太ももを2回軽くたたくくり返し  
膝を2回軽くたたく

## E3: ツイスト②(下~上)

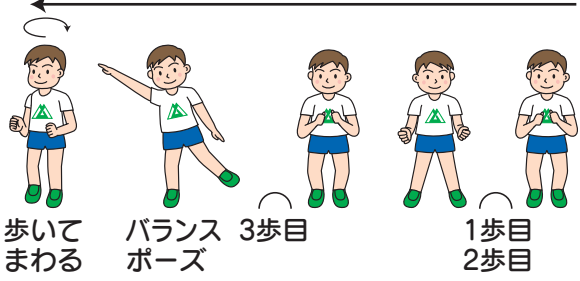


右 左 右 左

間奏

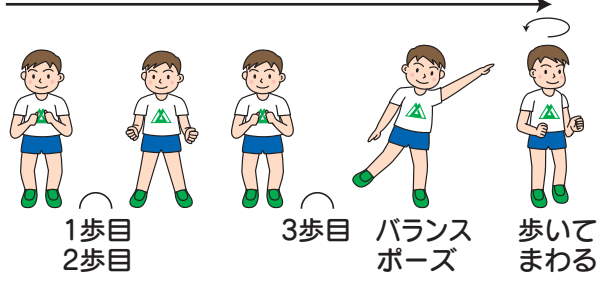
II

C1: サイドステップ(右)



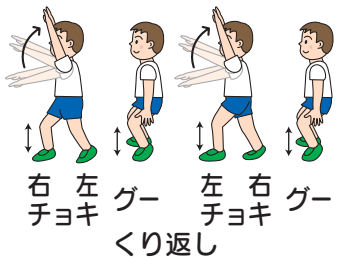
♪遠く 遠く どこまでも遠く広がる空よ  
 (♪近く 近く 頑張り屋さんの友達がいる)

C2: サイドステップ(左)



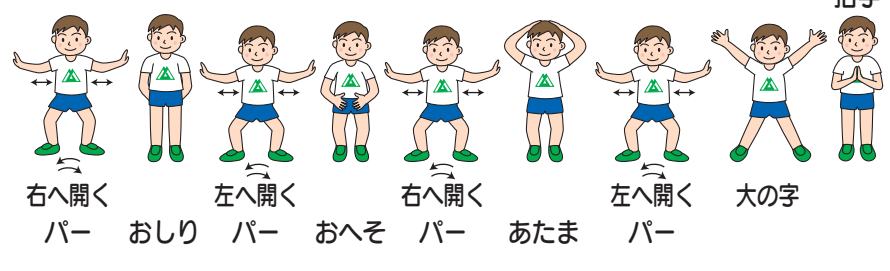
♪遠く 遠く どこまでも遠く流れる雲よ  
 (♪近く 近く 思いやりの心がやさしく)

D1: チョキ、グー



♪みんなと手をつないで行こう  
 どうか見守っておくれ  
 (♪大きく手を振ってみよう  
 いつか心に伝わる)

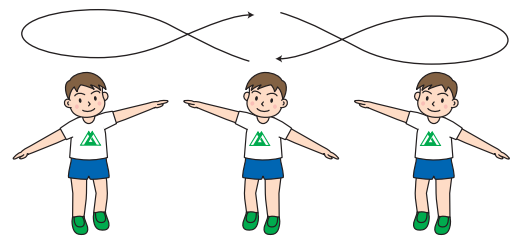
D2: パー、グー



♪つないだ両手が感じる温もり 生きている 生きている  
 (♪絶対、奇跡を起こして 愛を 咲かせよう 咲かせよう)

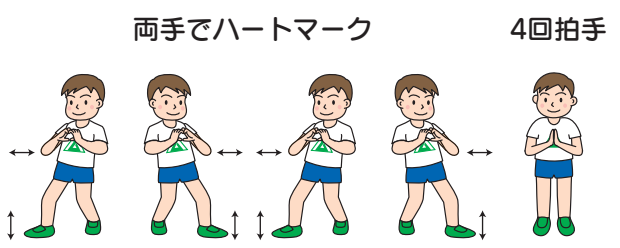
III

F: 飛行機



ハの字をかくようにまわる  
 ♪子供の頃 飛行機雲を  
 夢中になって追いかけたあの時

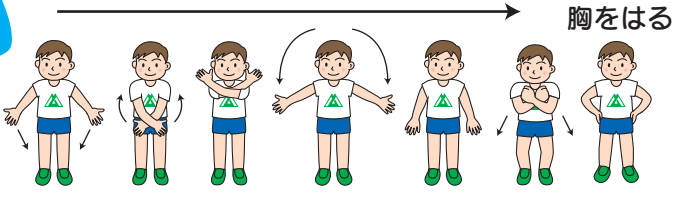
G: ドキドキ



♪感じた ドキドキ  
 今も気持ち忘れないで

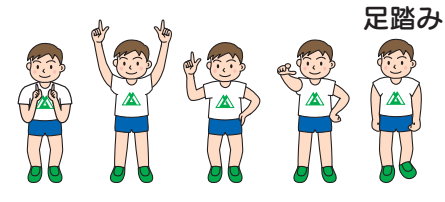
IV

B1: 両手まわし



♪誇り高く 胸張って

B3: 力を合わせて



♪力を合わせて 歩いて行こう

H: ポーズ



好きなポーズ

# きときとの夢

作詞 つかさ 作曲 高原兄

A1 きときとの夢を見よう A2 きときとの夢を叶えよう  
B1 広がる立山連峰 B2 そのテッペン 目指して  
A1 きときとの夢を探そう A2 きときとの夢を叶えよう  
B1 誇り高く胸張って B3 力を合わせて 歩いて行こう

C1 遠く 遠く どこまでも遠く広がる空よ  
C2 遠く 遠く どこまでも遠く流れる雲よ  
D1 みんなと手をつないで行こう どうか見守っておくれ  
D2 つないだ両手が感じる温もり 生きている 生きている

A1 きときとの夢を見よう A2 きときとの夢を叶えよう  
B1 無理だとあきらめないで B2 今日イッペン やってみよう  
A1 きときとの夢を探そう A2 きときとの夢を叶えよう  
B1 誇り高く胸張って B3 力を合わせて 歩いて行こう

## 間奏 (E1・E2・E3)

C1 近く 近く 頑張り屋さんの友達がいる  
C2 近く 近く 思いやりの心がやさしく  
D1 大きく手を振ってみよう いつか心に伝わる  
D2 絶対、奇跡を起こして 愛を 咲かせよう 咲かせよう

A1 きときとの夢を見よう A2 きときとの夢を叶えよう  
B1 広がる立山連峰 B2 そのテッペン 目指して  
A1 きときとの夢を探そう A2 きときとの夢を叶えよう  
B1 誇り高く胸張って B3 力を合わせて 歩いて行こう

F 子供の頃 飛行機雲を 夢中になって追いかけたあの時  
G 感じた ドキドキ 今も気持ち忘れないで

A1 きときとの夢を見よう A2 きときとの夢を叶えよう  
B1 無理だとあきらめないで B2 今日イッペン やってみよう  
A1 きときとの夢を探そう A2 きときとの夢を叶えよう  
B1 誇り高く胸張って B3 力を合わせて 歩いて行こう  
B1 誇り高く胸張って B3 力を合わせて 歩いて行こう

ポーズ H