

# そして未来へ (ショートバージョン)

兒玉 苑香 作詞

さあ、空に羽ばたけ  
未来が君を呼んでる  
夢をつかもう

1 踏み出すのが怖くて  
涙流した日々もあったよね  
でも大丈夫  
幸せのかけらを  
この胸に受けとめたら  
自信じてゆける

羽ばたく翼が  
君に生まれたら  
勇気のパワー味方にして

さあ、両手広げて  
希望の鐘が鳴ったら  
さあ、空に羽ばたけ  
未来が君を呼んでる  
夢を描こう

ショートバージョンでは省略されます

2 心の扉開けたくて  
一人で迷った日々もあったよね  
でも大丈夫  
幸運のアソナタが  
“仲間”という宝物  
君に導いてゆくよ

いばらの道も  
手を取り合えば  
乗り越えてゆけるから

さあ、両手広げて  
希望の鐘が鳴ったら  
さあ、空に羽ばたけ  
未来が君を呼んでる  
夢を描こう

## 「選択パート」

次のいずれかを選択して演技

A 基本振付

B 各チームのオリジナル振付

ベストを尽くして  
不可能なんてないから  
さあ、今を駆け抜け  
目指す自分のゴールへ  
さあ、花を咲かせるんだ  
希望の鐘が鳴ったら  
さあ、空に羽ばたけ  
すべてを力にかえて  
夢をつかもう  
そして未来へ

① 両手上げる 頭上でクロス 両サイドに広げる 右手をからだの前でクロスさせ、円を描くように肩を回して下ろす 左手も同様に

右足前スタート 右足を横にひらく 右ひざを軽く曲げ左は伸ばす 左も同様に

さ あ - そ ら に は ば た - - け

② 右手はグーで胸に 右手を差し出す 右手は胸に戻す 右手を斜め上に上げる 手首をまわしてグーにして ゆっくり下げる 右手は頭上をとって円を描くように下ろす

右足を軸にしてからだを斜めに倒す 足は閉じる

みらいが きみを よんでる - ゆめを つかも - - う

③ 右手のグーを斜め上にあげる (7回) 左手は腰 両足そろえてひざでリズムとる

時計まわりにまわる

♪カウント 8 ♪カウント 8

★ 間 奏

④ 両手を胸の前でクロス 斜め 45 度に上げる 両手を胸の前でクロス 斜め 45 度に下げる 両腕は腰に 右手を横にひろげる 左手を横にひろげる 右手を左手にあわせる

右足を左足前に1歩踏み込んで戻る 同様に左足を右足前に1歩踏み込んで戻る 右足を横にひろく 左足を横にひろく 左横向き

ふみだすのが こ - わくて - なみだながした - ひびも あ - - ったよね - でも だい じょう ぶ

④をもう一度繰り返す

し あ わ せーの か - けらを - このむねに うけ - とめたら - - じぶん - しん じて ゆける

⑤ ひじを曲げて両手をあげる びっくり!

右足かかとを右前にだす 左足かかとを左前にだす 右足かかとを正面にだす 時計まわりに180度回転 後ろ向きで同じ動作をする その場で足踏み

はばたく つばさが きみに うーまれたら ゆうきの パーワ - みか たにし - て - - (※へ)

⑥ 手のひらを上にむけ、両手を正面でクロスして広げる 右手は人差し指を前へだす ひじをまけて3回 ワクワク!

右足を後ろへ引くように 右へステップ (※) さ あ 左足を後ろへ引くように 左へステップ りょう て ひろげ - て 両足ひろく 左手は腰

⑥をもう一度繰り返す × 2

き ぼ う の か ね が な っ た ら

① ~ ② を繰り返す

さ あ そ ら に は ば た け み ら い が き み を よ ン で る ゆ め を え が こ う

⑦ 8の字を描くように動く その場で足ふみ

♪カウント 8 ♪カウント 8 ♪カウント 8

★ 間 奏

選択パート

⑧ 両手をひろげ上にあげ、顔の前でクロス そのまま腰の位置へ(構えのポーズ) 右手を前につく 左手を前につく そのまま腰の位置へ(構えのポーズ)

足は開く グー(手首は上) 両手を広げる 両手を広げる

空手ポーズ ベ ス ト を つ く し - て 剣道ポーズ ふ か の う な ン て な い か ら

⑨ 右手を右から左へのぼす 顔・からだは手の方向へ 同じように左手を左から右へのぼす 両手を上に伸ばし手のひらを内側にむける 沈む動作 右ひじをまえにだす 左ひじをまえにだす 両手をあげる

足は肩幅にひろげる 足はとじる しゃがむ 右足は前 その場で足ふみ 軽くはねる

水泳ポーズ さ あ い ま を シンクロポーズ か け め - け 陸上ポーズ め ざ す じ ぶ ン の ゴ ー ル へ

⑩ <ボートをこぐポーズ> 両腕を後ろから前へのぼし、胸の前へ引く 重心も前から後ろへ <ゴールキーパーのポーズ> 両手を大きくひろげる 両手を大きくひろげ、右 → 左 <バッターがスイングするポーズ> 胸の前でバットをもつようにして右側をむく かまえる → 右から左へふる

足を大きくひろげる 上げた手のほうに重心を移動 肩幅にひろく 左足をあげ バランスをとる

ボートポーズ さ あ は な を サッカーポーズ さ か せー る ん だー 野球ポーズ き ぼ う の か ね が な っ た ら -

① ~ ② を繰り返す

さ あ そ ら に は ば た け す べ て を ち か ら に か え て ゆ め を つ か も う

⑪ 右手は人差し指を斜め前に出し、下から上へあげ、見上げる。 左手は腰へ

右足を右へだす

そ し て み ら い へ

⑦をもう一度繰り返す

8の字を描くように動く ♪カウント 8 ♪カウント 8 ♪カウント 8

★ 間 奏

決めポーズ 右足を前に1歩だす

ショートダンス Ver.

① 両手を下から上へ 両手上げる 頭上でクロス 両サイドに広げる 右手をからだの前でクロスさせ、円を描くように肩を回して下ろす 左手も同様に広げる

右足前スタート 右足を横にだしながら 左足→右足に体重移動 右足→左足に体重移動

さあ そらに はばたけ ー ー け

② 右手はグーで胸に 右手を水平に差し出す 右手は胸に戻す 右手を斜め上に上げる 手首をまわして握り ゆっくり下げる 右手は頭上をとって円を描くように下ろす

右足を前に踏み出す 右足を横に出しながらからだを正面に 右足を軸にしてからだを斜めに倒す からだを起ししながら正面をむく 足は閉じる ！カウント 8

みらいが きみを よんでる ー ゆめを つかも ー ー う

③ 右手のグーを斜め上にあげる「ゴーゴー！(7回)」 左手は腰

時計まわりにまわる 両足そろえて飛び跳ねる

！カウント 8

★ 間奏

④ 両手を胸の前でクロス → 斜め 45 度上げる 両手を胸の前でクロス → 斜め 45 度下げる 軽く飛び跳ねながら 1 回拍手

右足から前へ走り出す 右足から後ろへ下がる 右足を左足前に 1 歩踏み込む 戻る 同様に左足を右足前に 1 歩踏み込む 戻る

ふみだすのが こー わくてー なみだながしたー ひびも あー ー ったよねー

④ をもう一度

右手を横にひろげる 左手を横にひろげる 右手を左手にあわせる

右足を横にひろく 左足を横にひろく 左横向き

でも だいじょうぶ

バン！バン！ フラメンコのポーズ

しあわせーの かー けらをー このむねにう けー とめたら ー ー じぶんー しんじてゆける

⑤ 手は自然にふる 後ろ向きで、同じ動作を繰り返す ひじをまけて 3 回 ワクワク！

右は 1 回 左は 2 回

右足を横にだしながら右に重心をかけて戻す 左足を横にだしながら左に重心をかけて戻す 右足を前 → 後ろ 時計まわりに 180 度回転 両足そろえて飛び跳ねる

はばたく つばさが きみに うー まれたら ゆうきの パー ワー みか たにしー ー ー (※へ)

⑥ 手のひらを上にむけ、両手を前でクロスして広げる 手のひらを上にむけ、両手を前でクロスして広げる 人差し指をだして右手を前にだす ひじをまけて 3 回 ワクワク！

右足を後ろへ引くように右へステップ 同様に左へステップ 手と同時に右足を前にだす 左足を軸にターン 両足そろえて飛び跳ねる

⑥ をもう一度繰り返す × 2

(※) さあ りょう て ひろげー て きぼうの かねがなったら

⑦

さあ そらに はばたけ みらいが きみをよんでる ゆめをえがこう

⑦

8の字を描くように動く ！カウント 24

★ 間奏

⑧ 両手をひろげ上にあげ、顔の前でクロス そのまま腰の位置へ(構えのポーズ) 左手はおでこの前で防御 右手は後ろにひく

足は肩幅にひろげる 右手を1歩後ろにひく 右手を左足にそろえる

ベストをつくして

剣道ポーズ 両手を上げ打ち込む 両手を引き上げ、左斜め下に振り下ろす

右足を1歩前にだす しゃがむ 立ち上がり、時計まわりにまわって、元の位置に戻る

ふか の う なんて ないから

⑨ 水泳ポーズ 右手を右から左へのぼす 顔・からだは手の方向へ 同じように左手を左から右へのぼす

足は肩幅にひろげる

シンクロポーズ 両手を上に伸ばしたところで、手のひらを内側にむける

足はとじる 右足を後ろに引き、沈む動作

陸上ポーズ 両手を肩幅より少し広めに 上体をおし前へ

前へ走る 両足をそろえ後ろに下がる

め ぎ す じ ぶ ん の ゴ ー ル へ

⑩ ポートポーズ <ポートをこぐポーズ> 両腕を後ろから前へのぼし、胸の前へ引く それにあわせ、重心も前から後ろへ

サッカーポーズ 両手を大きくひろげる

ゴールキーパーのポーズ 両手を大きくひろげ、右 → 左

右足を前にだし、右斜め前をむく × 2 回 足を大きくひろげる 上げた手のほうに重心を移動

さあ は な を さ か せー る ん だー

⑪ <ピッチャーがボールを投げるポーズ> 右手で投げる動作

胸の前で手を握る 両手を頭上に 胸の前に下ろす

足を揃え、左足を後ろに引く 左ひざは曲げてあげる 左足を前へ踏み出す

右手をまわしながら戻す

野球ポーズ き ぼ う の か ね が な っ た らー

⑫

さあ そらに はばたけ すべてを ちからにかえて ゆめをつかもう

そして みらいへ

⑦

8の字を描くように動く ！カウント 24

★ 間奏

右手のグーを斜め上にあげる (7回) 左手は腰

両足そろえて飛び跳ねる

⑬

右手を横にひろく 右手こぶしを胸に 右手を前にだし指差しポーズ！ 決めポーズ

右足を横にひろく 右足を左足によせる 右足を前に1歩だす

選択パート

### ① ショート Ver.

両手上げる 頭上でクロス 両サイドに広げる 手からだの前でクロスさせ、円を描くように肩を回して下ろす

② 人差し指をだし右手を上上げる 右手を上から正面に下げる

★のフォームで移動

右手上にあげる 手をぎって下におろす うでを左側でポーズ

右足を前に出す 左足を前に出す ランニング

円をつくり内側を向く 右足前スタート 左足を横にだす 右足に体重のせる 左足に体重のせる

外側を向く 前を向く

さ あー そらに はばた ー け みらいが きみを よんでる ー ゆめを つかも ー う

③ ベアになり向かい合ってジャンケン 腕を組んでポーズ ランニングで隊形を整える

勝ち：両手をあげて、ポニーステップで1回転 → 腕を組んでポーズ 負け：パービー運動を1回 → おじぎをする

両腕を広げる ひじを軽く曲げて、左手を上にはさず 両腕を広げる ひじを軽く曲げて、右手を上にはさず

右ヘサイドステップ 左足うしろ 左ヘサイドステップ 右足うしろ

1. ふみだすのが こーわくてー

★ 間奏

④ ボックスをかく (右足前→左足クロス→左足をうしろにスライド) ボックスをかく (右足前→左足クロス→左足をうしろにスライド→右足からうしろをむく)

左右におしりを振りながら手をおいていく 正面をむいて指をさす 右手をだす 左手をだす 両手をあわせる 2回たたく

左足体重のせる 右足体重のせる 左足体重のせる 右足かたく上げる

な み だ な が し た ー ひ び も あ ー ー た た よ ね ー で も だ い じ ょ う ぶ

④ もう一度

しあわせーのかーけらをーこのむねにうけーとめたらー じぶんーしんじてゆける

⑤ 右方向にスネーク 左手曲げて伸ばす 右手曲げて左手のばす 手と足をひきつける 左方向にスネーク 右手曲げて伸ばす 左手曲げて右手のばす 手と足をひきつける

左足を横にだす 左足をあげておろす 右足を横にだす 右足をあげておろす

は ば た く つ ば さ が き み に う ー ま れ た ら

⑥ 左手前に 右手を斜め下に 右手からまわす 左手も続けてまわす 右足の太ももに両手をおく ひざの曲げ伸ばして上下に

右手前に 左手からまわす 右手も続けてまわす 左足の太ももに両手をおく ひざの曲げ伸ばして上下に 右側にひねってから左ターン

右足キック 左足に踏みかえる 左足キック 右足に踏みかえる 足をそろえる

ゆう ぎ の パ ー ワ ー み か た に し て ー ー (※へ)

⑦ 右手横に 左手も横にあげる 頭上で手をあわせ 胸の前であろす 右手は正面で指をさす ひじを曲げて、右手あげ→左手あげ 両手は広げる 胸の前で拍手 胸の前で拍手 右手は正面で指をさす ひじを曲げて、右手あげ→左手あげ

×2回 右足を前へ踏み込む 前へむき飛び跳ねる 右へ移動 右足を前へ踏み込む 前へむき飛び跳ねる

×2回

※ さ あ り ょ う て ひ ろ げ ー て ー き ぼ う の か ね が な っ た ら ー

① さあ そらに はばたけ

⑧ 1人ずつ順番にターンする <フォーメーション> 両手を正面から横に広げる 右手を上にあげ左手は腰へ 手をまわしてにぎる 右手は下にさげる 右手を左側にもつてくる

右足を一歩前 横にひらく

み ら い が き み を よ ン で る ゆ め を え が こ う ー

⑩ 足ふみをしながら8カウントで移動 たて一列になる

両手を下から6カウントであげていく 左右交互に1カウントずらしてターン

前から順番に手をまわして開脚

<フォーメーション> 立ち上がり移動

★ 間奏

### 選択パート

⑪ 両手を下からあげていく 顔の前でクロス 両手は腰の位置へ(構えのポーズ) 左手はおこの前で防御 右手は後ろにひく 右手は突き 左手は腰へ 右手を引きながら構えのポーズへ

両手を上げ打ち込む 両手を引き上げ、左斜め下に振り下ろす 時計まわりにまわって、元の位置に戻る

空手ポーズ 剣道ポーズ

足は肩幅にひろげる 右足を一歩ひく 右足を1歩前にだす

べ ス ト を つ く し て ふ か の う な て な い か ら ー

⑫ 右手を右から左へのばす 同様に左手を左から右へのばす 両手を上に伸ばしたところで、手のひらを内側にむける

足は肩幅にひろげる さ あ い ま を かけ ぬ ー け

両手を斜め上に上げる 両手を肩幅より少し広めに 腰を上げてスタートの姿勢 前へ4歩走る 両足をそろえ3回ジャンプ!

水泳ポーズ シンクロポーズ 陸上ポーズ

め ぎ す じ ぶ ん の ゴ ー ル へ

⑬ <ボートをこぐポーズ> 両腕を横から前へのばし、後ろに引く 両手を大きくひろげる 両手を大きくひろげ、右→左

右足を斜め前にだす ×2回 足を大きくひろげる 上げた手のほうに重心を移動

ボートポーズ サッカーポーズ 野球ポーズ

さ あ は な を さ か せ ー る ん だ ー き ぼ う の か ね が な っ た ら ー

① 両手上げる 頭上でクロス 両サイドに広げる 手からだの前でクロスさせ、円を描くように肩を回して下ろす

⑧ 1人ずつ順番にターンする <フォーメーション> 両手を正面から横に広げる 右手を上にあげ左手は腰へ 手をまわしてにぎる 右手は下にさげる 右手を左側にもつてくる

右足前 左足を横にだす 右足に体重のせる 左足に体重のせる 右足を一歩前 横にひらく

さ あ そらに はばたけ すべてをちからにかえて ゆめをつかもうー

⑭ 下を向き、右手を後ろに 右手を下から上にあげる 上を指差し見上げる ジャンプしたら外側へ

手をひろげて2人ずつジャンプ! 向かって左から順番に手をまわしてしゃがむ

左手まわす 右手まわす しゃがむ 待機中は下をむく

2カウントずつ

そ し て み ら い へ ー

1カウントで立ち、全員で上を見上げる 正面をむく 一回転する 決めポーズ 手をひろげる

向かって左から順番に立ち上がる

<フォーメーション> 移動

前の人はずわる