

365歩のマーチ (レクダンス)

ID: 39

隊形 ダブル・サークル(スタートは一重円で、男子、女子の順) カツブル・ミクサー

(ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー) LODへ歩く、左手は腰に当て、

右手を上げ、人差し指を伸ばしてワン・ツーと調子を取りながら歩く(8)。

前奏 16呼間 8呼間歩く、次の6呼間は拍手をしながら進み、最後の2呼間で男子内側でパートナーと並んで2重円になる(16)。

1 (幸せは歩いてこない だから歩いてゆくんだね) ① 内側の手をつなぎLODへ歩く(16)
(一日一歩三日で三歩 三歩進んで二歩さがる) 内回りして逆LODへ歩く、最後は向き合う(16)。

(人生はワン・ツー・パンチ) ② その場で足踏み4回、左拳を胸前、右拳を右斜め前に突き出す(8)
(汗かきべそかき歩こうよ) 右手をつなぎ時計まわりしてLODを向く(8) -(16)

(あなたのつけた足跡にゃ) ③ 内側の手をつなぎ、外足からヒール、ツーして3歩前進(8)
(きれいな花が咲くでしょう) 内足からヒール、ツーして3歩前進(8)-(16)

(腕を振って 足を上げて ワン・ツー ワン・ツー) ④ 男子LOD、女子逆LODへ元気よく歩く

(休まないで歩け ソレ ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー) 左手は腰に当て、

右手を上げ、人差し指を伸ばしてワン・ツーと調子を取りながら進む(16)。

間奏 16呼間 ⑤ 8呼間歩く、次の6呼間は拍手をしながら進み、最後の2呼間で近くのパートナーと内側の手をつなぎ最初から繰り返す(ミクサーになる)(16)。

2 (幸せの扉は狭い だからしゃがんで通るのね) 1番の踊りを繰り返す
(百日百歩 千日千歩 ままになる日もならぬ日も)
(人生はワン・ツー・パンチ 明日の明日はまた明日)
(あなたはいつも新しい 希望の虹を抱いている)

(腕を振って 足を上げて ワン・ツー ワン・ツー)

(休まないで歩け ソレ ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー)

間奏 16呼間

3 (幸せの隣にいても わからない日もあるんだよ) 1番の踊りを繰り返す
(一年365日 一歩違いで逃がしても)
(人生はワン・ツー・パンチ 歩みを止めずに夢みよう)
(千里の道も一歩から 始まることを信じよう)

(腕を振って 足を上げて ワン・ツー ワン・ツー)

(休まないで歩け ソレ ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー ワン・ツー)