

あしたも元気で (And a healthy tomorrow) (レクダンス) 7084

音楽 4/4 拍子 (音楽的には 2/2 拍子)
CD→コロムビア たのしいキャンプ・レクリエーション&スタンツ (COCE-34264)
歌：福尾野歩、高瀬麻里子。

1 回の踊り 8 小節、 全曲で 1 2 回踊れる、
隊形 シングル・サークル (ミクサー)、 M↑、W↓
男子 LOD 向き、女子逆 LOD 向きで少し左にずれて向き合い、お互いに右手を取り合う。

ステップ トー・ポイント、ランニング・ステップ・ブラッシュ、
シークエンス 前奏 - 歌 - 1 番 - 歌 - 2 番 - 間奏 - 歌 - 3 番 - 歌 - 1 番 - エンディング

前奏 前奏 8 小節 歌から踊り始める。

踊り方

小 節 パート 1

トー・ポイントと側進 (青い空 白い雲)

1 - 2 男女とも左足トーを右足の前にクロスしてポイント (①2.)、
次に左足トーを左横にポイント (3.4) (♪青い空♪)
左足を右足の後ろ、右足を右横とステップし、左足を右足にクローズ、ホールド (②2.3.4)
(♪青い空♪)。
(互いに右側に移動するとき、右手連手を左手に持ちかえる)。

3 - 4 逆足からもう 1 回繰り返して元の位置へ戻る。(③~④2.3.4) (♪白い雲♪) (♪白い雲♪)

パート 2

CWまわりと前進 (ミクサー) (緑の 山並み)

1 - 2 右手をやや引っ張るように、しっかり握り、左、右、左ステップ、右足ブラッシュ (①2.3.4)、
右、左、右ステップ、左足ブラッシュ (②2.3.4) でその場を CW に 1 回転する。
(♪緑の♪) (♪緑の♪)

3 - 4 手を離し男子は円内で LOD の方へ、女子は円外で逆 LOD の方へ、
パート 2 の 1 - 2 と同じステップで進み、
次のパートナーのところへ行き、右手をタッチしながら”ヘイ!” という (③.2.3.4)。(♪山並み♪)
同様のステップでさらに次のパートナーの所へ行く (④.2.3.4) (♪山並み♪) (ミクサー)。
(最初のパートナーから数えて 3 人目)

1 - 8 (♪僕らに 歌うよ♪) (♪歌うよ♪) (♪あしたも~元~気でと~♪)
以上 パート 1 とパート 2 を繰り返す。

1 - 1 6 歌 - 2 番

1 - 1 6 間奏

1 - 1 6 歌 - 3 番

1 - 1 6 歌 - 1 番

1 - 1 6 エンディング

☆ テネシー・ウイグ・ウオーク (アメリカ) と踊り方は同じです。

☆ パート 1 - 2 での右手のタッチはハイ・タッチでパチンと、かけ声は「ヘイ!」と元気よく行う。