



# 函館いか踊り体操



「函館いか踊り」の音楽に合わせて、子どもからお年寄りまで、みんなで楽しく体操しましょう。  
「波波いかバランス」「のしいかスクワット」「昆布ツイスト」などユニークな動きを追加。

♪

ブロック 1

前奏 (ドラムの音だけ)      前奏 (音が入る。タッタララ、タッタララ〜)

手の平でお尻や両足をたたく  
左右の腕をたたく  
手首足首を片方ずつプラプラ(左右交互2回ずつ)  
両腕を巻き付けるように体をねじる  
両腕を横に力を入れず左右の肩をゆる(くりかえし)

※

ブロック 2

はっこだつてめ〜いぶつ イカ おどり      イカし 塩辛 いかソーメン      も1つ おまけに いかポツ      ポーツ

手拍子(ハバンがバン、ハバンがバン)  
両手を上げる      おやすみ      右に体を倒す      もどる      両手を上げる      おやすみ      左に体を倒す      もどる

♪

イカ    イカ    イカ    イカ    イカ    おどり      イカ    イカ    イカ    イカ      イカ    おどり    ×2回      間奏

右足から3歩目で左足を上げる      右足上げ      左足上げ      左足から3歩目で右足を上げる      左足上げ      右足上げ      手拍子(ハバンがバン、ハバンがバン)

ブロック 3

はっこだつてめ〜いぶつ      イカ    おどり      イカし 塩辛

手は平泳ぎ 足はカニ歩き 右へ2歩移動      反対に平泳ぎ 足はカニ歩き 左へ2歩移動      手は平泳ぎ 足はカニ歩き 右へ2歩移動

♪

いか    ソーメン      も1つ    おまけに      イカポツポ      イカ    イカ    イカ    イカ      イカおどり      イカ    イカ    イカ    イカ      イカおどり    ×2回      間奏

手は平泳ぎ 足はカニ歩き 右へ2歩移動      手のみくロールを4かき      手は交互に大きく旋回し 足はサイドステップ(横波シェー)      右わきをのぼす      反対に手を交互に大きく旋回し 足はサイドステップ      左わきをのぼす      手拍子 (ハバンがバン、ハバンがバン)

ブロック 4

はっこだつて      め〜い    ぶつ      イカ    おどり

右へ3歩あるいて左も両手でタッチ      左へ3歩あるいて右も両手でタッチ

♪

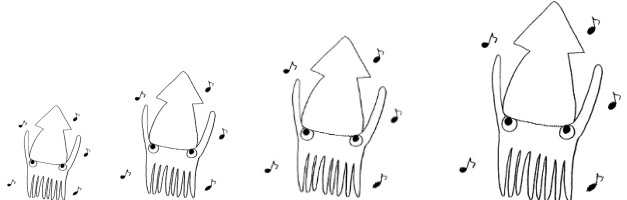
イカし 塩辛      いか    ソーメン      も1つ    おまけに      イカポツポ      イカ    イカ    イカ    イカ      イカ    おどり    ×2回      イカイカ    イカイカ    イカおどり    ×2回      間奏

もう一度右へくり返し      もう一度左へくり返し      左右に腰をひねり反対のおしりに両手でタッチする      右へ3歩あるいて両手を前に出し 左足を前にキック      左へ3歩あるいて両手を前に出し 右足を前にキック      両手をひろげ胸をはり左右にスクワットしたあと 両手を上にのぼす(のしいかスクワット)      手拍子 (ハバンがバン、ハバンがバン)

♪

間奏 (波波いかバランス)      ×2回      間奏 (昆布ツイスト)

右へ1歩ふみ出し手は泳ぐように左から右上へ両手を合わせたあと、両手をひろげて体重をのせて後ろにひく      左へ1歩ふみ出し手は泳ぐように右から左上へ両手を合わせたあと、両手をひろげて体重をのせて後ろにひく      こんぶになってゆらゆらツイスト (8カウント2回)      手を横にゆらゆらゆすりながらツイスト (8カウント2回)



エンディング (いかすみ深呼吸)      エンディング (フィニッシュ)

ゆっくり 4回      イカのすみをかくように両手を大きくのぼしてゆっくりもどる

