

リズム ウォーミングアップ「H a p p i n e s s」

歌詞・曲	具体的な動き	動きのポイント
Y e a h Y e a h Y e a h . . .	おしり歩き	長座の姿勢で前に出した足を交互に前に出すように。
向かい風の中で 嘆いてるよりも 上手く行く事を想像すれば いつの日か変わるときがくる	白樺のポーズ 速く走るための良い姿勢	つま先開く、けのびの姿勢、爪先立ち、大きな木を抱くように
夢中で生きてたら、 何気ないことで 愛が傷ついてためらいながら 何度も立ち上がるよ	左足前 左足後ろ 左足前後	前後、左右にふらつかないように 脚を前後に大きく振る
思い出の後先を 考えたら寂しすぎるね 騒がしい未来が向こうでずっと待ってるから	右足前 右足後ろ 右足前後	前後、左右にふらつかないように 脚を前後に大きく振る
走り出せ 走り出せ 明日を迎えに行こう 君だけの音を聞かせてよ 全部感じてるよ	ヨコ開き前 ヨコ開き後ろ	両横に開いた腕に、膝が触れるように
止めないで止めないで 今を動かす気持ち どんなに小さなつぼみでも 一つだけのH a p p i n e s s	左回りジャンプ 右回りジャンプ	ふらつかないように半回転ずつ2回回る
―― 涙の気持ちさえ言葉に出来ない 幸せの虹は何色なんて 気にしなくていいから	白樺のポーズ	速く走るための良い姿勢をつくる
答えを見つけようと 思い出また積み重ねてる	左股関節	上げた脚のパンツのラインにしわが寄るように
ここから新しい場所へ 何も恐れないで	右股関節	パンツのラインにしわが寄るように
遠くまで 遠くまでどこまでも続く道 君だけの声を聞かせてよ ずっとそばにいるよ	ヨコ開き前 ヨコ開き後ろ	両横に開いた腕に、膝が触れるように
止めないで 止めないでずっと信じる気持ち 今は名もないつぼみだけど一つだけのH a p p i n e s s	アクセントウォーキング	(隊列左向け左) 腰を落とさずつま先で地面をひっかくように
間奏	白樺のポーズ	速く走るための良い姿勢をつくる
走り出せ 走り出せ 明日を迎えに行こう 君だけの音を聞かせてよ 全部感じてるよ 止めないで止めないで 今を動かす気持ち どんなに小さなつぼみでも 一つだけのH a p p i n e s s	大股、スケーティング 相撲のツッパリ できればバックも	(隊列左向け左) できるだけ大きな歩幅で股関節を開く できるだけ腰を落とし重心を上下させない
Y e a h Y e a h Y e a h . . .	おしり歩き	