

# 平成明石焼物語 (座位バージョン)



**前奏**  
♪ (Good うまいね 明石名物)

♪ (玉子焼～)  
1 2 3 4 5 6 7 8

深呼吸

♪ アイドルフード!! ソウルフード!!  
1 2 3 4

その場歩き  
4つ目で手拍子  
×4回

## ①の動き

♪ 昔々の伝えごと (1～8) 葵の殿様、無理言うた (逆1～4, 5～8)  
♪ 「明石名物すぐ作れ!」(1～8) 城下のみんなは大慌て (逆1～4, 5～8)

1 2 3 4 5 6 7 8

脇を伸ばして指は斜め上

耳の横で「聞こえる」ポーズ!

※左右2回ずつ

♪ タコのハちゃん思案して (A) 足の二本をあげましょう (B)  
♪ ニワトリのコッコ気があって (A) 私は卵を産みましょう (B)

**A** 1 2 3 4 5 6  
7 8

**B** 1 2 3  
4

肘と膝を交互にタッチ  
手は「考える人」ポーズ (アゴの下)

踵タッチを交互に  
両手も一緒に前に出す  
AB×2回

※B繰り返し

## ②の動き

♪ Good! うまいね! (A) 明石名物玉子焼! (B) (はいはい! どうぞ!)  
♪ Hey! まんまるや! (A) 明石名物玉子焼! (B) (はいはい! どうぞ!)

**A** 1～4 5 6 8 7

**B** 5 6 3 4 7 8 1 2

その場歩きしながら  
手を中から外  
“大きな明石焼き”

指で小さな丸作り、  
足と手を交互に出す  
“小さな明石焼き”

足を横に一歩、手で仰ぐ  
胸も斜めに (左右1回)  
“来て来て”

AB×2回

# 平成明石焼物語 (座位バージョン) ★ 2

**間奏**

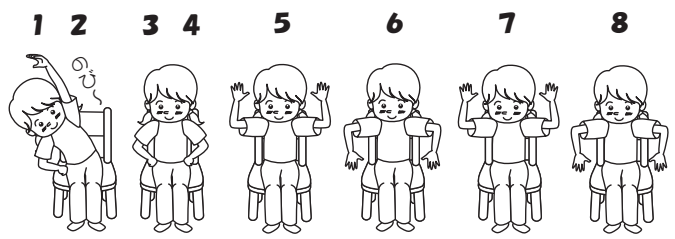


1 2 3 4

その場歩き  
4つ目で手拍子  
×5回

**①の動き**

♪小麦粉ねて卵入れて カツオと昆布のだし汁で  
♪まんまる焼き型流し込み タコの分身燃える時その刻!

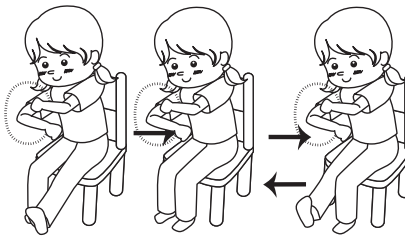


1 2 3 4 5 6 7 8

※(①の動き) 繰り返し ※左右2回ずつ

♪くるくる回して幸せに (A) 三つ葉浮かべ祝言を (B)  
♪城に名月万々歳! (A) 「明石焼」と名を付けた! (B)


**A** 1 2 3 4



※A 繰り返し

手はくるくる回して  
踵タッチ交互に

**B** 1 2 3 4




※B 繰り返し

バンザイ、手拍子2回  
バンザイ、手拍子2回

**AB×2回**

1 2 3 4




4つ歩く


**②の動き**

♪たこ焼きちゃうちゃう! 明石名物玉子焼! (はいはい!どうぞ!)  
♪そーよ!もう、といこ! 明石名物玉子焼!


**A** 1~4



5 6 7 8



**B** 5 6 7 8 1 2

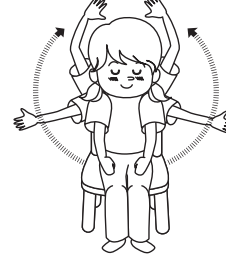


※(②の動き) 繰り返し **AB×2回**

**間奏**

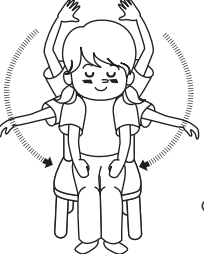
♪時は「平成…」明石大橋… 赤…青…黄色…  
明石大橋… つながるレインボー!!

1 2 3 4  
5 6 7 8

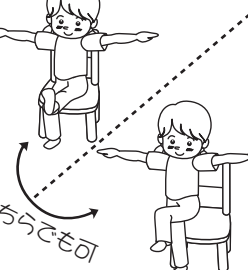


深呼吸

2 2 3 4  
5 6 7 8

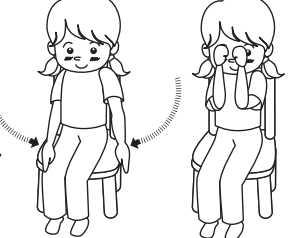


1 2 3 4  
5 6 7 8



片脚、両手ゆっくり上げて(1 2 3 4)  
脚上げキープ、両手も水平に保つ(5 6 7 8)  
ゆっくりおろす(2 2 3 4)

2 2 3 4 5 6 7 8

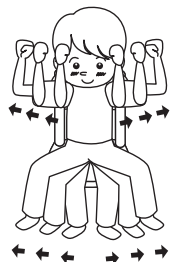


顔の前で構えて

# 平成明石焼物語 (座位バージョン) 3

♪「あ」明石の名物 (A) 「か」香り漂う (B)  
 ♪「し」新鮮な卵 (A) 「や」柔らかなタコ (B)

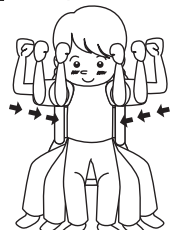
**A** 1 2 3 4 5 6 7 8      **B** 1 2 3 4 5 6 7 8



軽く弾みながら  
3段階に開く



肘を引いて  
戻す × 2回



軽く弾みながら  
3段階に閉じる

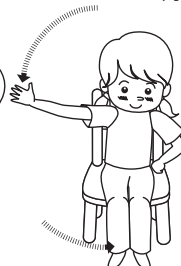


肘を引いて  
戻す × 2回

**AB × 2回**

♪ 今日も明日も (A)  
 ♪ 君と、あ・か・し・や・き!! (B)

**A** 1 2 3 4 5 6 7 8 (手は腰)  
**B** 1 2 3 4 5 6 7 8 (手は腰)



手は斜め上で中・外・中・腰  
足も、外・中・外・戻す

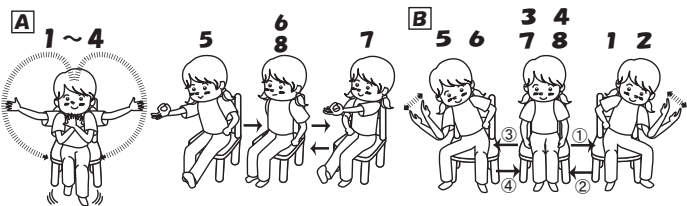
1 2 3 4



4つ歩く

## ②の動き

♪ Good! うまいね! 明石名物玉子焼!  
 ♪ Hey! まんまるや! 明石名物玉子焼!  
 ♪ ソースとちゃうちゃう! 明石名物玉子焼!  
 ♪ みんなもう! といに! 明石名物玉子焼!



※ (②の動き) を 2回繰り返す

**(AB × 2回) × 2回**



歩いて  
4つ目  
手拍子

**× 4回**



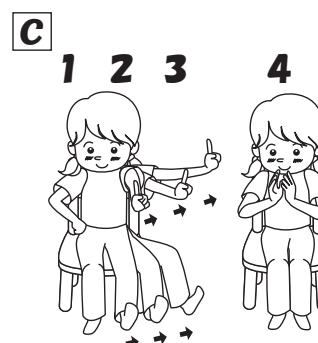
※ 5~8繰り返し

平泳ぎのように上体を  
前から外 (手のひら上)



※ 5~8は反対の手で

髪をなでるように  
腕を回して伸ばす  
(左右)



※ 5~8は反対側 × 2回

指を一本 手足一緒に  
前→斜め前→横  
手拍子 1回

**ABC × 2回**



歩いて  
4つ目  
手拍子

**× 4回**