



「まめた音頭」

に合わせて踊ろう

作詞 作曲 折緒 らいか
編曲 原 淳

1

西と東を結ぶ島
集う笑顔にカモメがヒラリ
そよぐ風は田園抜けて
のびゆく街は長島町

まめじゃかい？まめじゃかな？
みんな皆さま まめじゃかい？
一緒に踊ろよ まめた音頭を
まめやかに

2

緑と健康結ぶ顔
まめな体にマントがヒラリ
キュートな笑顔で元気届けて
音頭とるとるまめたくん

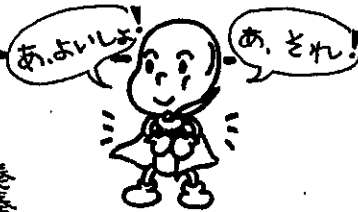
まめじゃかい？まめじゃかな？
みんな皆さま まめじゃかい？
一緒に踊ろよ まめた音頭を
まめやかに

3

今日と明日を結ぶもの
晴れた心に幸せヒラリ
弾むリズムに手拍子合わせ
望むみんなの健康を

まめじゃかい？まめじゃかな？
みんな皆さま まめじゃかい？
一緒に踊ろよ まめた音頭を
まめやかに

*この体操はすべて右から始まります



♪ 前奏

手拍子

円になり、中央を向いて手拍子
「あ、よいしょ」「あ、それ」は大きな声でかけ声を



♪ にしと



ひかして



むすぶ



しま

歩きながら右肘を曲げてあげる
次に左肘を曲げてあげる
両手を外回して1回まわしてバンザイをする



♪ つどうえがおにかもめがひらり

腰に手をあてその場で1回転する



♪ そよぐ



かぜほ



どんえん



めけて

歩きながら右に左にからだをそらす



♪ のびゆくまはなながはちよう

肩に手を置き、2回屈伸する
前方へ両手を出して、前のめりになる



♪ まめじゃかい



まめじゃかな

右足を踏み出し、左下から両手をあげて右肩の上で止める
このとき、左足のつま先で床をちよんとする
左足を踏み出し、右下から両手をあげて左肩の上で止める
このとき、右足のつま先で床をちよんとする



みんな



みなさま



まめ



じゃかい

歩きながら右手を出し、左手を出す
右手を左胸に、左手を右胸に置く



♪ いっしょに



おどろよ



まめたおんどを

円の中央を向き、大きく右手を出し、左手を出す
次に膝を2回たたく



♪ まめ



やか



に

右手をひらいて右頬の横に
左手をひらいて左頬の横に出す
首を右、左に揺らす