

ぱんだ ぺんぎん音頭 おどらにゃソング! 振り付け解説



1 Start 両手を腰に準備 OK!
 2 両手を腰に前後に大きくリズムをとる。
 3 両手を右に上げて右足を
 4 左足を一步前に出しながら両手を大きく広げる。
 5 左足を一步前に出しながら両手を大きく広げる。
 6 体の前で手拍子バン!
 7 白黒 右手を軽くにぎって目の前へ。
 8 ぱんだは 左手を軽くにぎって目の前へ。
 9 わかる 右手をにぎったまま頭の上へ。
 10 けど 左手をにぎったまま頭の上へ。
 11 赤 右手の人差指で右・左・前を指さす。
 12 青
 13 黄色は



14 何だっけ? 右手をあごに左手を右ひじにあて2回ひざを折り頭を右にかたむける。
 15 コロコロ 両手を体の前で回しながら腰を落とす。
 16 ボールを
 17 おいかけた 両手を開き右に一步ジャンプ。次は左に。
 18
 19 とび出し 右足を一步前に出しながら両手を大きく広げる。
 20 ちゅういって 後ろに戻りながら両手を腰にあてる。
 21 何だっけ? ひざを曲げて頭を右・左にかたむける。
 22 くりかえし ※3~6
 23 い~ちど 右手の人差指を立てる。
 24 止まって ジャンプして両足を開き右手を開いて前へ出す。
 25 右 左 ジャンプして右を向いて人差指で右を指す。次は左に。



26 右見て 体を右にひねり右手を頭にかざし右を見る。次は左。
 27 左見て
 28 わたろう 正面を向き右手を上げ足踏みする。
 29 よ! 左足を出してキメポーズ。
 30 体の前で手拍子2回。
 31 左足を一步前に出しながら両手を大きく広げる。
 32 もう一度 体の前で手拍子2回。
 33 右足を一步前に出しながら両手を大きく広げる。
 34 キョロキョロぺんぎん お尻をつき出して両手を腰のあたりで小さくふる。
 35 ある 歩くけど お尻をふりながら腰を落としていって戻る。
 36 よそ見をしてると 両手を腰に当てて右上を見る。

※振り付けの解説文の『右』『左』は、踊っている人に対する『右』『左』です。



38

なん 何だっけ？
みぎて 右手をあびに左手を
みぎ 右ひじにあて、
かい 2回ひざを折り
あたま 頭を右にかたむける。



39

ぺんぎん ぺんぎん走り
りょうて 両手をバタバタ
しながら
ひだりまわ 左回りに1回転。



40

とび 飛び出した！
かけっこ かけっこポーズで
とまる。



41

とび 飛び出し
みぎあし 右足を一歩前に
だ 出しながら
りょうて 両手を大きく
ひろ 広げる。



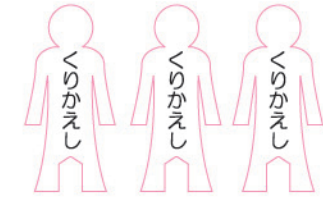
42

ちゅういって 右足を引いて
りょうあし 両足をそろえ
りょうて 両手を腰に。



43

なん 何だっけ？
みぎ 右足を曲げて
あたま 頭を右・左に
かたむける。



※3~6・22~29・30~33



44

ばんだ 右手を軽く
にぎって
め 目の前へ。



45

だって 左手を軽く
にぎって
め 目の前へ。



46

みぎ 右
じょうはんしん 上半身を右に
ひねりながら
かろ 軽くにぎった
みぎて 右手を頭へ。



47

ひだり 左
じょうはんしん 上半身を左に
ひねりながら
かろ 軽くにぎった
ひだりて 左手を頭へ。



48

ぺんぎん 正面を向き
お尻をつき
だ 出して両手を
りょうて 出して両手を
バタバタ。



49

みぎ 右
りょうて 両手をバタバタしながら
ジャンプして右を向く。
つぎ 次は左。



50

ひだり 左
みぎて 右手の
ひとさしゆび 人差し指を
た 立てる。



51

いちへど いちへど



52

と 止まって
ジャンプして
りょうあし 両足を開き
みぎて 右手を開いて
まえ 前へ出す。



53

みぎ 右
からだ 体を右にひねり
みぎて ながら右手を
あたま 頭に持っていく。



54

ひだり 左
じょうはんしん 上半身を左に
ひねって
ひだり 左手を頭に。



※53~54



55

み 左右をよく見て
わたろう 正面を向いて
みぎて 右手を上げて
あし 足踏みする。



56

よ！
ひだりあし 左足を
だ 出して
キメポーズ。



57

これで
りょうあし 両足をそろえ
りょうて 両手をにぎって
リュックを
しょう 背負うように。



58

お出かけ
て 手はそのまま
ジャンプして
ひだり 左を向く。



59

あんぜん
そのまみ 右のほっぺの近くで
りょうて 両手の手のひらを合わせて
ひざを 2回曲げリズムをとる。



60



61

みんなの家ぞくも
かたて 片手ずつ体の
まわ 前で手を広げ
しょうめん 正面を向く。



62

あん心！
ひざでリズムを
と 取りながら右手
ひだり 左手の順に胸の
まえ 前で合わせて。



63

からだ 体の前で
て 手拍子2回。



64

ひだりあし 左足を一歩前に
だ 出しながら
りょうて 両手を大きく
ひろ 広げる。



65

りょうて 両手を広げ
ひだりまわ 左回りへ
かいてん 1回転。



※57~61



66

これで お出かけ
あんぜん
みんなの家ぞくも



67

お腹をポン！



68

あん心！
りょうて 両手を胸で
クロスして
キメポーズ！

みんなで
おどると
楽しいよ

