

# ぶた・は・しゃ・べるラップ! 振り付け解説



1

Start

両手を腰に  
準備OK!



2

ぶ〜た〜は〜

両手をにぎって顔の横に  
上げて腰を左右に振る。



3



4

左を向いて  
両手を口に  
左足を出す。



5

しゃ〜べ〜る〜

正面を向いて  
両手を腰に。  
右を向いて  
両手を口に  
右足を出す。



6



7

正面を向いて  
両手を腰に。



8

右に一步、頭の上で  
手拍子バン!



9



10

左に一步、頭の上で  
手拍子バン!



11



12

道路に  
手を水平に交互に曲げ右に一步。  
次は左に。



13

出る時



14

両手を腰に。



15

GO  
両手を交互に  
思いっきり上へ上げる。



16

GO



17

GO



18

でもキュウな  
右足を後ろに引いて  
両手を上げて  
ビックリポーズ!



19

トビダシ  
体を前に出し  
ハンドルにぎって  
飛び出しポーズ!



20

DAME  
両手で×をつくって、右に「ダメ!」1回  
左に「ダメ!」1回、前に一步踏み出して  
「ダメ!」2回。



21

DAME  
両手で×をつくって、右に「ダメ!」1回  
左に「ダメ!」1回、前に一步踏み出して  
「ダメ!」2回。



22

DAME DAME!  
一度  
右手の人差指を立てて  
2回振って左手の人差指を  
立てて1回振る。



23

一度  
右手の人差指を立てて  
2回振って左手の人差指を  
立てて1回振る。



24

止まろう!  
ジャンプして両足を  
開き右手の手のひらを  
開いて前に出す。



25

VERY GOOD  
親指を立てて  
両手を回して  
Goodサイン!



26



27

サユウを

右手を頭に  
右足を出して  
右を見る。



28

よく見て

手はそのまま  
正面を向いて  
足をそろえる。



29

よく見て

左を向いて  
左足を出して  
左を見る。



30

こぎだそう  
両手を自転車の  
車輪のように  
グルグル回す。



31

(OK!)

右足立ちで  
両手でOK  
サインをつくる。



繰り返す

※2~11



32

シンゴウムシは  
右手で目隠して  
左手は腰に  
左に1回転する。



33

DAME

正面を向いたら両手で×をつくって  
右に「ダメ!」1回、左に「ダメ!」1回  
前に一步踏み出して「ダメ!」2回。



34

DAME



35

DAME DAME!



36

用心

両手を腰に当てて右足を伸ばす  
今度は左足を伸ばす。



37

用心



38 **ミギ**  
両足をそろえ右手を頭にかざして上半身をひねって右と左を見る。

39 **ヒダリ**  
両足をそろえ左手を頭にかざして上半身をひねって右と左を見る。

40 **(GOOD!)**  
グッド ポーズ。

41 **安全**  
右手の人差し指で右と左を指さす。

42 **たしかめ**  
右手の人差し指で右と左を指さす。

43 **さあ**  
両手は体の前で、ひざを曲げジャンプして両足を開き、両手を前に出して自転車ポーズ。

44 **どうぞ!**  
両手は体の前で、ひざを曲げジャンプして両足を開き、両手を前に出して自転車ポーズ。

45 **でもスピード**  
両手を体の前でグルグル回しひざを曲げる。

46 **出しすぎ**  
右手の人差し指をかよて立てて顔の横で振る。

47 **DAME**  
両手で×をつくって右に「ダメ!」1回、前に一歩踏み出して「ダメ!」2回。

48 **DAME**  
両手で×をつくって右に「ダメ!」1回、前に一歩踏み出して「ダメ!」2回。

49 **DAME DAME!**  
両手で×をつくって右に「ダメ!」1回、前に一歩踏み出して「ダメ!」2回。

※2~11



50 **楽しく乗ろうよ**  
両ひじを曲げて上下に動かしながら右に一歩。左に一歩。

51 **楽しく乗ろうよ**  
両ひじを曲げて上下に動かしながら右に一歩。左に一歩。

52 **バイク!**  
両手を前に出して自転車ポーズリズムに乗りながら左から右に。

53 **バイク!**  
両手を前に出して自転車ポーズリズムに乗りながら左から右に。

54 **(オーイー!)**  
両手でVサインして顔の前で動かす。

55 **みんなと**  
体の前で右手を広げる。


56 **いっしょに**  
次は左に。

57 **サイクリング!**  
かけ足で左回りに1回転。

58 **でも**  
正面にきたら肩を揺らしながら左足を前に出し乗り出す。

59 **フザケたり**  
正面にきたら肩を揺らしながら左足を前に出し乗り出す。

60 **手放し**  
ジャンプして両足を開き、両手を上に伸ばす。



61 **DAME**  
両手で×をつくって右に「ダメ!」1回、前に一歩踏み出して「ダメ!」2回。

62 **DAME**  
両手で×をつくって右に「ダメ!」1回、前に一歩踏み出して「ダメ!」2回。

63 **DAME DAME!**  
両手で×をつくって右に「ダメ!」1回、前に一歩踏み出して「ダメ!」2回。

64 **DAME DAME!**  
両手で×をつくって右に「ダメ!」1回、前に一歩踏み出して「ダメ!」2回。

65 **お先に**  
右手の人差し指で右と左を指さす。

66 **どうぞ**  
両手を体の前でかえす。

67 **♪**  
手を大きく回す。

68 **おたっしゃで!**  
両手を大きく開いてラッパーポーズ。

69 **(See you!)**  
重心を左に移動し右手で半円を描きながら、ゆっくりおろしてキメポーズ。

70 **(See you!)**  
重心を左に移動し右手で半円を描きながら、ゆっくりおろしてキメポーズ。

