

※1 右手で体の内側から外側へ肩の関節を大きくまわす。肘はピンと伸ばして。

その場で腕を振りながら8歩足踏み

深呼吸2回 吸ってー吐いてー 吸ってー吐いてー

手を腰に当て その場で両足のかかとを上げてリズムをとる

♪ 前 奏

※ () 内は2番の歌詞

右 ♪叩けポンゴ～ (♪叩けポンゴ～)

左 ♪響けサンバ～ (♪響けサンバ～)

動きをする 左手で同じ

※2 両腕を肩関節から大きく2回まわす

♪ 踊れ南のカルナバル～ (♪踊れ南のカルナバル～)

※3 右手、右足を一直線にしてしっかり体をストレッチさせる

左腕、左足を一直線にさせる

両手を上げ右足を一步後ろに下げて、胸を張る

左足を後ろに一步大きく下げる

を繰り返す ※1と※2

♪誰も彼も 浮かれ騒ぎ 光る汗がはじけとぶ (♪夢のように時は過ぎては はずむ南の恋の夜)

♪熱い風に～ (♪灼けた素肌～)

♪体あずけ～ (♪肩を抱いて～)

♪心ゆくまで～ (♪愛をささやき～)

♪踊れば～ (♪踊れば～)

※4 両腕を頭の上をしっかり伸ばした所から腕を引きながら右回りで8歩で一回転する

一度繰り返す ※3をもつ

♪波も歌うよ (右腕、足) ♪愛のサンバを (左腕、足) ♪胸にあふれる (両腕、右足) ♪このリズム (両腕、左足)

♪ オーレー (2回) ♪ オーレー (2回) ♪ マツケン ♪ サンバ

小さく縮んで

両手足をひろげる

一度繰り返す ※4をもつ (左まわりで)

8歩で

♪ マ ツ ケ ン ♪ サ ン バ ～

※5 右手足を左側に出す (肘は肩関節を軸に、後ろから前へ前の人を指すように出す) 足はつま先よりも膝が前に出ないように大きく出す 体はおこして左足は伸ばし左股関節を伸ばす

左腕、足で ←と同じ動きをする

一度繰り返す ※5をもつ

肘と肩を同じ高さまで上げ、肩の関節からひねる。右上・左を下向きに交互にひねりながら前に8歩進む。

←と同じ動きで後ろに8歩下がる

小さくなって

ジャンプして両手、両足をひろく

♪ ああ 恋せよ アミーゴ

♪ 踊ろう セニョリータ～

♪ 眠りさえ忘れて (右腕、足) ♪ 踊り明かそう (左腕、足)

♪ サンバ ビバ サンバ ♪ マ・ツ・ケ・ン サンバ～

♪ オ

♪ レ

※6

右へ腰をふる

左へ腰をふる

右へ6歩

左へ腰をふる

右へ腰をふる

左へ6歩

腰の辺りで脇を締め、肘を後ろに引きながら6歩前へ

前に出たところで小さくなって

ジャンプ



※6をもう一度繰り返す

♪ 1番から2番までの間奏

♪ 1番から2番までの間奏

腰の辺りで脇を締め、肘を後ろに引きながら6歩下がる

小さくなって

ジャンプ

肘を肩の位置まで下げる

右手で左足のつま先を3回タッチ

左手で右足のつま先を3回タッチ



♪ 1番から2番までの間奏

♪ 1番から2番までの間奏

手のひらを下向きにして、両肘を直角に曲げて前方に腕を上げる

手のひらの向きを変えず両肘を伸ばしながら腕を後方に動かす

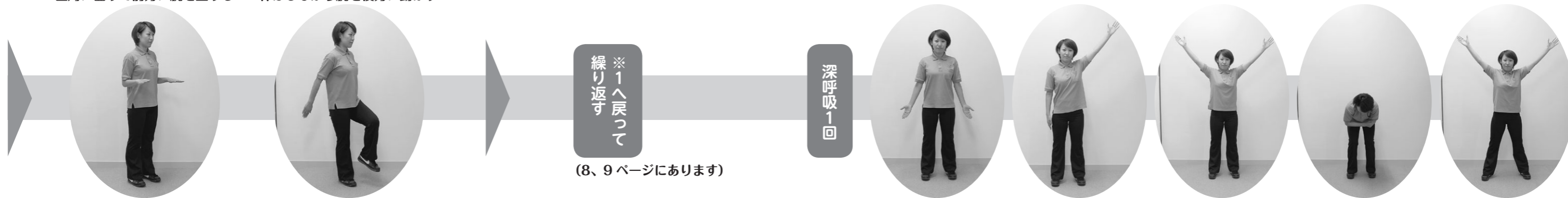
足は右足から交互にもも上げをする(6回)

右手を斜め上に上げる

左手を斜め上に上げる

小さくなって

大きくジャンプ!



※1へ戻って繰り返す

(8、9ページにあります)

深呼吸1回

♪ 1番から2番までの間奏

♪チャラ

♪チャラ

♪オ

♪レイ!

マツケンサンバII (ショートバージョン)

作詞 吉峰暁子 作曲・編曲 宮川彬良

叩けボンゴ 響けサンバ 踊れ南のカルナバル
誰も彼も 浮かれ騒ぎ 光る汗がはじけとぶ
熱い風に 体あずけ 心ゆくまで踊れば
波も歌うよ 愛のサンバを 胸にあふれるこのリズム

※ [オーレオレ マツケンサンバ オーレオレ マツケンサンバ
あぁ 恋せよ アミーゴ 踊ろうセニョリータ
眠りさえ忘れて踊り明かそう
サンバ ビバ サンバ マ・ツ・ケ・ン サンバ オレ!]

叩けボンゴ 響けサンバ 踊れ南のカルナバル
夢のように時は過ぎて はずむ南の恋の夜
灼けた素肌 肩を抱いて 愛をささやき踊れば
白い渚に 恋も輝き 風に誘われ歌いだす

※繰り返す