

さっそく練習してみよう Let's Dance!

こんなに簡単。誰でもすぐに覚える、これがウワサの
"わくわくステップ" 完全攻略マニュアルだ。

※ 先ずは裏面の振付け進行早見表
と合わせて見てね。

○ 前奏

1、 2、 3、 4、 5、 6、

※左方向へ同じ動作 ※2回繰り返す

両手をスイングしながら右前方向へ
手を打つ
肘を開閉させながら、左後方へ

A

1、勇気 2、ポケットの中 3、加はちきれそだ 4、川と森と 5、遊びながら 6、元気 7、広がってゆく 8、歌って踊っている 9、山と空へ 10、ひとっ飛び

※4、5の繰り返し

手を腰にあて 右拳を頭の上
左手を腰 右手を回す(4回)
両足をステップ させながら手を打つ
ツイスト(右へ4回) ツイスト(左へ4回)
両足をステップ させながら手を打つ
顔の前で手をクロ スさせて広げる
右左順に上に突き出す(2回)
両足をステップ させながら手を打つ

B

1、みんなが 2、恋する街 3、ハートが 4、熱いぞ 5、出てこい 6、祭りだよ 7、パレードだ

前進4歩
手を上にあげ逆Zで右左をたたく
後退4歩
ひざ下で手をたたく(4回)
アキレス運動の恰好で手を回す
アキレス運動の恰好で手を回す(上)
頭上で手を打ちながら前進(4回)

A

1、勇気 2、ポケットの中 3、加はちきれそだ 4、元気 5、広がってゆく 6、歌って踊っている 7、に

Aの1、2、3と同じ動作

Aの6、7、8と同じ動作

左手は腰、右手を頭上から徐々に下におろす

C 間奏(1)

1、- 2、ワック、ワック! 3、- 4、ワック、ワック!

※2回繰り返す

右足から前進4歩
右手をあげると同時に右足を後ろにける
右足から後退4歩
腰を左右に動かしながら肘を開閉する

A・B・A'

勇気	ポケットの中	夢見て	わくわくしちゃうよ	走り出そう	街角で
元気	広がってゆく	ホットな	空気が好きだよ	浮かべたくなる	夏の夜
心に	泉涌く街	ムードが	でてきた	未来をバラ色にしよう	パレードだ
勇気	ポケットの中	夢見て	わくわくしちゃうよ	元気	広がってゆく
				ホットな	空気が好きだよ

A, B, A' の繰り返し (A'-7をとばす) ※2回目は⇒ E

C 間奏(2)

Cと同じ動作

D

1、 2、 3、 4、 5、 6、 7、 8、 9、 10、

A-3の動作 ※左回りに同じ動作

A-3の動作 ※左方向に同じ動作

右に回る(8歩)
腕を右、左の順に頭屈伸(4こ間)の上を通して膝に

E エンディング

○(前奏)を4回繰り返す ⇒ A

■ 決めポーズ(踊りの終わり)

右足を半歩開き、左手を腰、右手拳を頭の上へ突き上げる