

ペア・パフォーマンス（規定演技部門）

歌 詞

Thank you for your everything 〜♪ I wanna be your sunshine 〜♪



動きの説明

お腹でボールをはさみ、頭の上にボールを持っている人が前に向かうように4歩あるく。
ボールを渡して繰り返しの動き（4歩もどってボールを返す。）

（ 間 奏 ♪〜 ♪〜 ♪〜 ♪〜 ♪〜 ♪〜 ）



バウンドしながらスキップで半周。ボールをワンバウンドさせて交換。もう一度 繰り返して、正面を向いて座る。

小さな手と

小さな目で

感じる 世界は どんな 色？



弾みながら4回足踏みをして 弾みながら手拍子4回。再び4回足踏みをしたら 互いに内側の手を上下に4回叩く。

無理に強くなる 必要はない

素直な気持ちで 生きてみて



お腹でボールに乗って地面に手をつく、からだをねじって後ろにポーズ 正面にもポーズ。後ろ側に回転して仰向けになる。

ひとりぼっちの夜も〜 行き先がわからない道も〜 ♪〜



背中に乗った状態からゆっくりと起き上がり、背中合わせのポジションになる。そして からだの後ろ側で手をつなぐ。
1人は両足をあげ、1人は片足をあげ、途中で片手を離して正面に向かってポーズする。

何も怖がることは無い

Ah～ 傍にいるよ～

♪～ ♪～



スーパーマンのように転がって 手をつなぎ、相手にゆっくりと押し返してもらう。(交代して繰り返し)

※転がるとき、2つのボールがくっつかないように注意！

羽を休めて

空を見上げて

青と 白と

太陽の光



ボールを前後にずらして並べ、1人は後ろ向き、1人は正面向きに座る。お互いに前に歩き、胸を広げながら両手を広げる(2回) 背中で2回バウンドし、最後に大きくバウンドして起き上がる

♪～

あたたかな ひだまりの中で



互い斜めに向かい合い、お腹でローリング。両手を床につけバウンドしながらパタ足を8回。※8回目は両足を揃える

大きな愛を受け止めて

♪～

♪～

♪～



ボールに乗ってるからだを足の方向に少し戻してお互いの外側の足を地面につける。

お互いの内側の足はまっすぐ空中にキープする。互いの足首をつかむ。両手バランス。(約3秒間キープ！)

※それぞれの動きのタイミングは、動画でご確認ください。



NPO 法人日本 G ボール協会