

やなせ たかし  
作詞 作曲

うた おど  
**歌って踊ろう ぼくらがまもる**

ぼうさい  
**防災ダンスパンフレット**

**「こどものころから防災にふれよう!!!」**



じしんまん

なんかいじしんのつなみからにげるには!?



つなみまん

**ゆれたら**



たいさくくん

じめんがおおきくゆれたら

**とにかく**

とにかくたかいところまで



ヘルバちゃん

**はしって**



ゆうどうくん

はしってにげるんだぞ~!

**6じかん**

つなみはくりかえし  
おそってくるのじゃ!  
6じかんは、あんぜんなばしょからはなれてはダメじゃぞ!!



トラフ博士

# ぼくらがまもる

作詞 やなせ たかし  
作曲 ミッシェル カマ

## ① 地球は青い水の玉

いのちあふれる星だから  
身ぶるいすればたちまちに  
地震！かみなり！大津波！

ズダダダズダダダ  
ダンダンダン

みんなでももる  
いのちをまもる  
ぼくらがまもる お！お！

## ② 地面の下のその下は

あついマグマが燃えている  
生きてる星が火を吹けば  
火山！ばくはつ！溶岩流！

ズダダダズダダダ  
ダンダンダン

みんなでももる  
いのちをまもる  
ぼくらがまもる お！お！

## ③ 昨日と今日は似ているが

明日のことは解らない  
忘れた頃にやってくるぞ  
台風！大火事！大洪水！

ズダダダズダダダ  
ダンダンダン

みんなでももる  
いのちをまもる  
ぼくらがまもる お！お！

## ぼくらがまもる

作詞 やなせ たかし  
作曲 ミッシェル カマ

ちきゅうのほのあしたのみのずのしたまは  
いっちなみふれまがほしでかいらる  
身ぶるているほしはがたちまちは  
地震！かみなり！大津波！溶岩流！ズダダダズダダダ  
ダンダンダン みんなでももる  
いのちをまもる ぼくらがまもる  
お！お！

きのうときょうは  
似ているが あしたのことは  
わからない わすれたころに  
やってくるぞ 台風！大火事！大洪水！  
ズダダダズダダダダンダンダンダン  
みんなでももる いのちをまもる  
ぼくらがまもる お！お！

※ミッシェル カマは、やなせ たかさんの作曲する時のペンネームです。

まずは前奏からだよ!



1



両足をしっかりひらいて立つ  
1~4拍間いて

2



1で右手を横に 2で左手もはず  
3で両手をハッ! 4でこのポーズ  
足をとじる

3



5~8拍  
右足からボックスステップ\*1  
右手はまげてのびすを2回くり返す



1~4拍で右足から右まわり  
5~8拍  
右足から前へ3歩歩いて4歩めをそろえる  
両手は下から上あげていく

さあ、歌へ入るわよ!



4



(1番) >ちきゅう  
(2番) >じめん  
(3番) >ときのう  
右手を左から右へ



(1番) >は  
(2番) >の  
(3番) >と



(1番) >あおい  
(3番) >きょうは

(2番) >したの

5



(1番) >みずのたま  
(2番) >そのしたは  
(3番) >似ているが  
右手を外回してのびして内まわして肩へ  
足はひらいてクロス\*2

※1 ボックスステップ  
①右足を1歩前にだす  
②右足を右足へそろえる(ステップ)  
③右足を後ろにひく  
④左足を右足の横にひらく

※2 ワンステップ  
①右足を1歩右へひらいて(ワンス)  
②左足を右足へそろえる(ステップ)  
③左足を1歩左へひらいて(ワンス)  
④右足を左足へそろえる(ステップ)

6



(1番) >いのちあふれる  
両手を胸の前でワクワク  
足は右足からワンスステップ\*2

(2番) >あつ い ~ マ  
グ マ が ~  
手を胸のところでグルグルまわしてポーズ  
足は右足からワンスステップ\*2

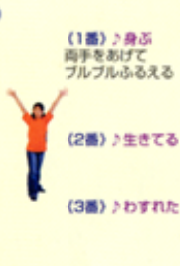


(3番) >あしたのことは  
手は右手をのびして左手をわきに  
足は右足からそのままワンスステップ\*2



(1番) >ほしだから  
(2番) >もえている  
(3番) >わからない  
左手を外まわしてのびして内まわし  
足は左足からワンスステップ\*2

7



(1番) >身ぶ  
両手をあげて  
ブルブルふるえる

(2番) >生きている

(3番) >わすれた



(1番) >まわるところが  
むずかしいようなら  
こんな踊り方もあるんだドーン

8



(1番) >す れ ば  
(2番) >ほ り が  
(3番) >こ り に  
両足 パ チョキ ぐるっと右まわり



両手を顔に両足をひらいてを2回くり返す

9



(1番) >た ち  
(2番) >火 き て  
(3番) >やっ ま ち  
く ける  
右足を右へだして元にもどす 左足を左へだして元にもどす



(1番) >に  
(2番) >ば  
(3番) >そ  
右足から前へ3歩歩いて4歩めをそろえる  
両手は下から上あげていく

10



(1番) >地震  
地震で揺れる

>かみなり  
ピカッとジャンプ

>大津波  
低い姿勢から  
津波のようにのびよう



(2番) >火山  
何人かで1つの山を  
つくってもいいよ

>ぼくはつ  
おもいっきり燃発だ

>溶岩流  
両手を溶岩が流れるように  
上から下へ手をのびす



(3番) >台風  
いろいろな形で  
動いてみよう

>大洪水  
全身で突になって

>大洪水  
水が押し寄せてくる  
右へ大水になって流れる

11



>ダン  
右足をひらいて

>スタダダダン  
左足から右へ3歩歩いて  
ダンで向きをかえてこのポーズ

>スタダダダン  
右足から右へ3歩歩いて  
ダンで向きをかえてこのポーズ

12



>ダン  
左足をひらいて

>ダダ  
右足からとじる

>ン  
左足をとして  
そろえる

>ダン  
もう一度  
くり返す



>みん  
右手右足をひろげて

>まも  
ガッツポーズ

>なで  
左手もひろげて

>る  
上体をひねる

13



>いのちを  
右足を前に1歩  
だしてこのポーズ

>まも  
左足を1歩  
だしてこのポーズ

>る  
右手を肩から  
上をとって前へ  
足は右足から後ろへ  
4歩さかたってそろえる



>ほくらが  
右右手足を  
右へひらく

>まもる  
右手を左肩から顔の上  
をとって右肩へ

>お! お!  
2回右手をあげる

14



同奏はみんなで  
全身をつかって  
台風を表現しようだぞ~



さて最後の仕上げじゃ!

15



右足から歩いて  
横一列に集まろう

16



行進しながら  
2歩ずつ右みて  
前みて  
左みて  
前みて

17



最後はいろいろポーズをつくってみよう



守る!!という強い決意で  
表すようなポーズだザブーン