

はらのむし体操 歌詞

歌詞の番号は、ガイドの番号と合わせて順番通りに見てね！

<前 奏>

①～③

はい、はい、はい、ハイムシ

④ → ⑤ →

美味しいお米 大好き

→

愛を込め お付き合いください

⑥ →

ほら 迷子にならないよう

→

リラックスした時 生まれるヒノシュ

⑦ →

ゴツゴツしている岩石フェイス

→

ゴロゴロゴロゴロ転がってゆく

⑧ →

足元ふらつく前にヘルプ

→

嘘か本当か不思議な話

⑨ → ⑩

<サビ 1>

いたい いたい いたい むねがいたい

⑪ → ⑫ →

いたい いたい いたい 君といたい

⑪ → ⑫ →

どこを探しても見あたらないけど

⑬ →

いつも君のそばにいるから

⑭ →

時々 心臓がドキドキしたならモー

⑮ → ⑯ →

ギューカンの仕業かモー

→

誰モー 止められないモーレース

⑰ →

角で突かれたら悶絶(もんぜつ)もん

→

全身真っ赤のヒゾウノムシ

⑱ →

長い手伸ばしガッチリキャッチ

→

しがみつ き 驚掴(わしづか)み

⑲ →

たちまちグラリ 立ちくらみ

→

パパとママには内緒の友達

⑳ → ㉑

<サビ 2>※サビ 1 と同じです

いたい いたい いたい むねがいたい

⑪ → ⑫ →

いたい いたい いたい 君といたい

⑪ → ⑫ →

どこを探しても見あたらないけど

⑬ →

いつも君のそばにいるから

⑭ →

<間 奏>

㉑ →

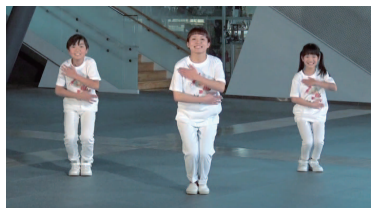
おならプー

㉒ →

はらのむし体操ガイド

各ポーズの番号は、歌詞カードの番号と合わせて順番通りに見てね！

1



①両手でお腹をナデナデします。

2



②むしさんのポーズで腰を左右にふります。

3



③むしさんのポーズのまま手足をバタバタさせます。

4



④両手を交互に上げ下げします。

5



⑤左に向いてハイムシポーズ

6



⑥むしさんポーズで右→左→右にジャンプします。

7

8



リラックスした時 生まれるヒノシュ

⑦ヒノシュポーズ（足を開いて顔をゴツゴツします。

⑧は⑥を繰り返します。

9



足元ふらつぐ前にヘルプ

⑨手を後に組み腰をふります。

10



嘘か本当か不思議な話

⑩その場で足踏みしながら回ります。

11



いたい いたい いたい むねがいたい

⑪チカラこぶポーズで左右に腰をふります。

12



いたい いたい いたい むねがいたい

⑫両手で胸を叩きながら片足づつジャンプします。

13



どこを探しても見あたらないけど

⑬望遠鏡ポーズで体を左右にふります。

14



いつも君のそばにいるから

⑭両手を使って左～右の順番であてます。
(少し難しいケドがんばろう！)

15



時々 心臓がドキドキしたならモー

⑮心臓をドキドキさせます。

16

17



時々 心臓がドキドキしたならモー

⑯ギューカンポーズ(牛さんのまねをしてね。)

⑰は※⑥繰り返します。

18

19



全身真っ赤のヒゾウノムシ

⑱ヒゾウノムシポーズ
(両手でバンザイ)

⑲は※⑥繰り返します。

20

21



パパとママには内緒の友達

⑳ナイショのポーズで体を左右に。サビ2は※⑪～⑭を繰り返します。

㉑間奏は①～③を繰り返します。

22



おならプー

㉒おならのポーズでおしまい