

やってみよう！

マザーレイクゴールズたいそう!!

【指導者、演者用（左右反転版）】



Mother Lake Goals

マザーレイクゴールズのうた

歌詞
1番



マザーレイクは
きよ
清らかに



アユやビワマス
セタシジミ



いろいろな命
かがや
輝いて



ごみは捨てない
よご
汚さない



みぢか
身近にあるよ
すてき
素敵なもの



きみ
君のふるさと
まな
学びの場



みなも ゆ
水面に揺れる
えがお わ
笑顔の輪



きょう びわこ
今日も琵琶湖に
ありがとう

歌詞
3番

歌詞
2番



みず みどり
水は緑に
はぐく
育まれ



なが
流れつながる
うみ うみ
湖と海



しーおーつー
CO2を
減らさなきゃ！



ちきゅうおんだんか
地球温暖化に
ま
負けないぞ！



みんなつながる
えむえるじーず
MLGs

下のリンクから
MLGs体操の
動画（左右反転
版）が見られる
よ👉



マザーレイクゴールズたいそう ふりつけ 1番

① まざ～ れ～い～く～は きよ～ら～か～に～



両腕でMをつくる



右手を真上に、左手を真横に伸ばし、左足を一歩出して(ここまで同時)、腰を落とす



両手を上にあげ、右、左、右に曲げる同時に膝も軽く曲げ伸ばしする
さいごは「気を付け」の姿勢



② あゆ～やび～わ～ま～す せた～し～じ～み～



さかなのポーズ(右手を前、左手を後ろ、腰と膝を少し曲げる)になって、右回り



び～わ～ま～す の「す」で、両手を前に出して、掌を合わせる(右手が上)



シジミが開いて閉じるように、右手をあげてさげる(掌を合わせる)
つぎは左手を上にして、あげてさげる



③ い～ろん～な～い～の～ち か～がや～い～て～



右手の人差し指と親指でLを作り、Lを振りながら、右手を左から右に動かす



い～の～ち で、両手を胸にあてて、前におじぎをする



両手を上にあげて、掌をはためかせながらゆっくりと手をさげていく



④ ごみは～す～て～な～い よご～さ～な～い～



左足を開いて、右手で左足元のごみを拾うように動かしたあと、右手を胸につぎは左手で同じ動き



モップで左足元から外側を掃くように動かしたあと、両手を胸につぎは右足元へ同じ動き



→間奏では「深呼吸」

ふりつけ 2番

⑤ みず～は み～ど～り～に はぐ～く～ま～れ～



右足を少し外側に出して、左手を前に、右手と左足は一直線になるように上げる
つぎは左右逆の動き



両手を胸にあて、上半身を大きく右回りする

⑥ なが～れ つ～な～が～る うみ～とう～み～



右手を右上にあげ、身体をひねりながら左下にさげる
つぎは左右逆の動き



膝を曲げて小さくなって・・
うみとう『み』で大の字ジャンプ!

⑦ し～ お～ つ～ を へ～らさ～な～きや～



両手でCとOをつくる
つ～は両手でピースをつくり、前に突き出すと同時に右足を出して腰をおとす

右足を戻しながら両手を後ろから上に、そして下へさげていくと同時に腰と膝も曲げて小さくなる

⑧ ちきゅ～うおんだんか～に まけ～な～い～ぞ～



小さくなったまま両手で輪をつくり、右回り



腕を交差させながら上にあげていくと同時に右足を外側に出し、両腕で力こぶをつくりつつ、腰をおとす

→間奏では「深呼吸」

ふりつけ 3番

⑨ みじ～かに～あ～る～よ すて～きな～もの～



首を右、左、上、下に動かす



両手を下から水をすくいあげるように動かしあたまの上までかかげる



⑩ きみ～のふ～る～ さ～と



右手で、左から右にまわりを4回ゆびさす



さ～とで、右手で階段を4段 昇るように動かす

まな～び～の～ば～



両腕で考えるポーズをしながら、右に身体を傾け膝をかるく曲げる 次は左右逆の動き



⑪ み～なも～に～ゆ～れ～る



右足を後ろに出すとともに両手を左右に広げる



ゆ～れ～るで、両腕を揺らした後、右足を元に戻す

え～がお～の～わ～



身体を右に傾けながら両の掌を顔の横で開き、膝を軽く曲げる 次は左右逆の動き(合計4回)



⑫ きょうもび～わ～こ～に



隣の人と反対の足を開きながら両手を伸ばし、二人で大きな円をつくるようにして体の側面を伸ばす 次は反対の側面を伸ばす



あり～が～と～う～



隣の人と向かい合わせで「ありがとう」

⑬ みんなつ～な～が～る えむ～え～る～じ～ず



隣の人と手をつなぐように手をあげ、反対の手も同じようにあげる

Mは両手をおろす Lは右手を上、左手を横に伸ばす Gは左ひざをあげて左手でかかえ Sは右の掌を横に倒す