美らがんじゅう

～ちょっと待って！メタボリック！気をつけ隊～

作詞作曲：健康ぎのわん 21 プロジェクト

唄：メタボリック気をつけ隊

（間奏）⇒ 太ももをたたいてリズムをとる×8 ⇒ 肩回し×2 ⇒ 腕を大きく回す×2 ⇒ 右回って ⇒ 拍手2回 ⇒ 左に回る

1

昨日も今日もくわっちぃ三昧　明日も多分腹いっぱい

右 ⇒ 片方ガッツポーズ　左 ×2

ウチナームンやまぁさいびんどう　ついついおかわり七まかい

右へ ⇒ 手を広げる ⇒ 左へ ×2

★でもちょっと待ってメタボリック気をつけて　（そうよ wait a minute 食べ過ぎに気をつけて）

右足引いて ⇒ 左足引いて　右足前へ 右に体ひねり ⇒ 左足前へ 左に体ひねる

（間奏）リズムをとる×4 ⇒ おいで右×4 ⇒ おいで左×4 ⇒ リズムをとる×4

2

ちょっとそこまで夕飯買いに 家からチョットの距離なのに

右足から3歩すすんで イエイ！ 3歩下がって イエイ！ ×2

歩いていくのは難儀だから マイカー使って行きましょう

手を広げて ⇒ ⇒ ⇒ 膝タッチ 左足⇒右足×2

★でもちょっと待ってメタボリック気をつけて　（そうよ wait a minute 食べ過ぎに気をつけて）

右足引いて ⇒ 左足引いて　右足前へ 右に体ひねり ⇒ 左足前へ 左に体ひねる

（ 間 奏 ）リズムをとる×4

長寿沖縄昔の話 今じゃ肥満が日本一

右手から ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ 右手のばして 右足ひいて ⇒ 左手のばして 左足ひいて

どこへ行くのかイガル島　これでいいのかジノーンチュ　（いいわけないでしょ）

左手から ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ 左手のばして 左足ひいて ⇒ 右手のばして 右足ひいて　⇒ 膝 ⇒ 肩 バツ

だから脂肪を燃やしてウォーキングもっと体をやわらかくストレッチそして筋肉つけよう筋トレで

その場でウォーキング　イナバウァーでストレッチ 右足ひいて ⇒左足ひいて　舟こぎで筋トレ 右足を前 ⇒左足を前

（間奏）リズムをとる×4 ⇒ 空手パンチ×4回 前進 ⇒ 空手受け×4回 後退 ⇒ リズムをとる×4 ⇒ 右に回る ⇒ 拍手2回 ⇒ 左に回る

3

おじーとおばーは いつでも元気 二人仲良くグランドゴルフ

右へ移動しながら内から外へ ⇒ マッスルポーズ ⇒ 左へ移動しながら外から内へ ×2

元気の秘訣を尋ねてみたら 腹は八分目気持ちは全開！

⇒ 平泳ぎ×4回

だから Everybody Happy ちゅらがんじゅう（そうよおじーが元気なら幸せよ）

フリフリ×8回　グー ⇒ パー 足チョン ⇒ グー ⇒ パー 足チョン ×2

（間奏）リズムをとる×4 ⇒ おいで右×4 ⇒ おいで左×4 ⇒ リズムをとる×4

4

医食同源 菜食健美 めざせ１００までちゃーがんじゅう

右 ⇒ 片方ガッツポーズ　左 ×2

心晴れ晴れ足腰丈夫　いつも笑顔でアッハッハー

右へ 手を広げる ⇒ ⇒ 左へ ⇒ ⇒ ⇒ アッハッハーと笑う！

だから Everybody Happy ちゅらがんじゅう（そうよあなたも私もちゅらがんじゅう）

フリフリ×8回　グー ⇒ パー 足チョン ⇒ グー ⇒ パー 足チョン ×2

（ 間 奏 ）リズムをとる×4

5

早寝早起き朝ごはん食べて 大きな声で「いってきまーす！」

右足から3歩すすんで イエイ！ 3歩下がって イエイ！ ×2

ゲームするのも大好きだけど 外で遊ぶともっと気持ちいい

手を広げて ⇒ ⇒ ⇒ 膝タッチ 左足⇒右足×2

だから Everybody Happy ちゅらがんじゅう（これで大人も子供も健康よ）

フリフリ×8回　※ グー ⇒ パー 足チョン ⇒ ※(間奏) の間 グー ⇒ パー ×4回

みんなそろってヘルシー家族 健康づくりは街づくり

右手から ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ 右手のばして 右足ひいて ⇒ 左手のばして 左足ひいて

トビンスハニンス 元気いきいきこれでいいのさ ジノーンチュ　（これでいいのだ！）

左手から ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ 左手のばして 左足ひいて ⇒ 右手のばして 右足ひいて ⇒ 膝 ⇒ 肩 ⇒ マル！

だから脂肪を燃やしてウォーキングもっと体をやわらかくストレッチそして筋肉つけよう筋トレで

その場でウォーキング　イナバウァーでストレッチ 右足ひいて ⇒左足ひいて　舟こぎで筋トレ 右足を前 ⇒ 左足を前

繰り返し

これが イガル島 健康宜野湾市！

右に回って ⇒ ワクワク ⇒ バンザイ

※イガル島＝私達の島（地元）

※くんだモーター＝太ももの筋肉