

初級編

前奏

Aメロ①-1

リズム感、非移動系の運動スキル(その場での運動)の向上、筋力(体幹含む)、平衡性(からだの姿勢を保つ力)、身体認識力(手、足、膝、指などと、その筋肉運動的な動きを理解・認識する力)の向上

元気よく、両手を前後に振りながら、膝をリズムよく曲げ伸ばし

きの	こ	の	こ
手拍子を	トン	～	トン

↓

のこ

手を前に出して

げん	きの	こ
曲げた膝に手をあてて	いったん膝を伸ばしたら	手を床に

↓

きのこ	音頭で	ドドン	ガドン
エリンギ	マイタケ	ブナ	シメジ
れーめん	そうめん	冷やし	うどん
なんだか	おなかが	べっこ	べこ
ごちそう	さますま	サマ	ー
手拍子を	トントン	お尻をふりふり	

Aメロ②-1

きの	こ
手拍子を	トン

↓

の	こ	のこ
～	トン	～

げん	きの	こ
カコブをつくって元気なきこのポーズ	頭の上できのこの形	

➡ Aメロ①-1 の★が終わったら Aメロ②-3 へ

曲に合わせてリズムカルに、自分の動かしたいように、からだを動かすことを経験しましょう。
 目で見て 耳で聞いて 頭で考えて
 視覚で捉えた多様な動きを、聴覚で捉えたリズムカルな曲に合わせて、自分のからだで表現しましょう。
 幼児期は、一つの運動(動き)だけでなく、いろいろな運動(動き)に挑戦しましょう。

みんなで	ならんで	おどろう	よ
ブナビーは	ホワイト	ブナ	シメジ
夏だ	カレーだ	バーベ	キュー
いただき	ますます	きの	こ
			
体を右に曲げて 右足をナナメ前に	きのこのポーズ	体を左に曲げて 左足をナナメ前に	きのこのポーズ

➡ Aメロ①-1 の ●へ

➡ Aメロ①-1 の ■へ

➡ Bメロ① の ●へ

間奏①

♪	♪	♪	♪
			
両手を大きく左右に振り上げ 盆踊りの動きです			

♪	♪	♪	♪
			
両手を前で交差したら 大きく広げてナナメ後ろまで		手拍子	トン

Aメロ①-2

リズム感、非移動系の運動スキルの向上、操作系運動スキル(投げる・蹴る・打つ・取るなど)の模倣、模倣能力の育成、筋力、平衡性、平衡系の運動スキル(バランスをとる、回転、転がるなど姿勢を保つ動きの技術)の向上

きの	こ	の	こ	のこ
				
スポーツするきのこ 元気に足踏みしましょう				

げん	きの	こ
最初はサッカー 足をけりだして さあシュート!		きのこのポーズに

夏は	早起き	によっき	によき
元気よく足踏み		大きく腕を振って テニス!	きのこのポーズに

Aメロ②-2

きの	こ	の	こ	のこ
元気よく 腕を振って		足踏みしながら イチッ ニッ		

げん	きの	こ
水泳です	平泳ぎの動きでスイーツ	きのこのポーズに

ぼうし	かぶって	によつき	によぎ
			
<p>〔自由表現〕 音楽に合わせて自由からだを動かしましょう</p>			きのこのポーズに

B×口① リズム感、非移動系のスキルの向上、平衡性、筋力、身体認識力の向上

みんな そし	な て	げん げん	き き	のこ のこ	すすめ ゆこそ
					
ケンケンの動き ケン	パ	ケン	パ	ケンケン	パ

きの	こ	パワー	だ	ソレソレ	ソレソレ
					
ケンケンの動き ケン	パ	ケン	パ	ケン	パ

サアサ みんな	おど そろ	って って	にっこ にっこ	にこ にこ
				
からだの前で手拍子	後ろで手拍子	前で手拍子	大きく跳んで	手拍子

Bメロ②

きのこ	音頭	だよ
後ろで手拍子	大きく跳んで	前で手拍子

➡ Bメロ①の●が終わったら
Aメロ①-1の★へ

間奏②

♪	♪	♪	♪
両手を大きく左右に振り上げ 盆踊りの動きです			

♪	♪	♪	♪
両手を前で交差したら 大きく広げてナナム後ろまで		手拍子	トン

➡ Aメロ①-1の▲へ

Aメロ②-3

みんなが	大好き	きのこ	こ
腕を大きく回してきのこのポーズ		かかとでケンケン(2回)	

×2回繰り返す



間奏③



中級編

前奏

Aメロ①-1

初級で体得した動き・スキルに加えて、さらにリズム感、筋力、柔軟性(しなやかなからだ)の向上

♪ ♪

元気よく、両手を前後に振りながら、膝をリズムよく曲げ伸ばし

きの こ の こ

手拍子を トン ~ トン

のこ

曲げた膝に手をあてて

げん きの こ

手を床に いったん膝を伸ばしたら もう一度手は膝に

きのこ	音頭で	ドドン	ガドン
れーめん	そうめん	冷やし	うどん
ごちそう	さますま	サマ	ー

手拍子をトントン 曲げた膝に手をあてて お相撲さんのしこふみをしましょう!

Aメロ②-1

きの こ

手拍子を トン

の こ のこ

~ トン 腰に手を当てて

げん きの こ

お尻をふりふり

➡ Aメロ①-1 の▲が終わったら Aメロ②-4 へ

いろいろなリズムに合わせてからだを動かす

- 視覚、聴覚をフルに活かしながら
- 大きく

自分のからだを操作する

- 動く→止まる
- ジャンプ→止まる

運動量を増やすには

- 手拍子、足拍子などでリズムを取りながら
- 掛け声をかけながら

Aメロ①-2

みんなで	ならんで	おどろろ	よ
夏だ	カレーだ	バーベ	キュー
			
手拍子をトン	腰のうらに手を当てて	大きく胸を反らしましょう	

きの	こ
	
手拍子を	トン

の	こ	のこ
		
～	トン	手は頭のうしろに

げん	きの	こ
		
右手を上げて		左手も上げて

Aメロ②-2

エリンギ	マイタケ	ブナ	シメジ
なんだか	おながか	べっこ	ぺこ
			
腕を大きく回して 軽くジャンプ!		膝を曲げて きのこのポーズ	そのまま膝をのばします

きの	こ
	
手を大きく開いて 右に一歩出て	

の	こ	のこ
		
きのこのポーズに		

げん	きの	こ
		
体を右に曲げて 右足をナナメ前に		きのこのポーズ



ブナピーは	ホワイト	ブナ	シメジ
いただき	ますます	きの	この
左に一歩出て		体を左に曲げて 左足をナナム前に	きのこのポーズ

間奏①

両手を大きく左右に振り上げ 盆踊りの動きです	

➡ Aメロ②-4の★が終わったら Bメロ①の■へ

~	

両手を前で交差したら 大きく広げてナナム後ろまで		手拍子	トン

Aメロ①-3

初級で体得した動き・スキルに加えて、さらにリズム感、平衡性の向上、
平衡系運動スキル(バランスをとる、回転、転がるなど姿勢を保つ動きの技術)の向上

きの	この	の	この	のこの
スポーツするきのこ 元気よく足踏みしましょう				

げん
最初はサッカー 足をけりだして さあシュート!

きの	この
片足バランスで きのこのポーズに	

夏は	早起き	によつき	によき
元気よく足踏み		大きく腕を振って テニス!	片足バランスで きのこのポーズに

Aメロ②-3

きのこ		のこ			げん
元気よく 腕を振って		足踏みしながら イチツ ニツ			水泳です

きのこ		ぼうし	かぶって	によっき	によぎ
平泳ぎの動きでスイーツ		[自由表現] 音楽に合わせて自由にからだを動かしましょう		きのこのポーズに	

Bメロ①

初級で体得した動き・スキルに加えて、さらにリズム感、非移動系の運動スキルの向上、平衡性、筋力、身体認識力(身体部分とその動きを理解・認識する力)の向上

みんな そし	な て	げん げん	き き	のこ のこ	すすめ ゆくそ
ケンケンの動き ケン	パ	ケン	パ	ケンケン	パ

きのこ	パワー	だ	ソレソレ	ソレソレ
ケンケンの動き ケン	パ	ケン	パ	ケンケン

サアサ みんな	おど そろ	って って	にっこ にっこ	にこ にこ
				
からだの前で手拍子	後ろで手拍子	前で手拍子	大きく跳んで	手拍子

B×口②

きのこ	音頭	だよ
		
後ろで手拍子	大きく跳んで	前で手拍子

➡ B×口①の■が
終わったら
A×口①-1の▲へ

間奏②

♪	♪	♪	♪
			
両手を大きく左右に振り上げ 盆踊りの動きです			

♪	♪	♪	♪
			
両手を前で交差したら 大きく広げてナナム後ろまで		手拍子	トン

➡ A×口①-1の●へ

Aメロ②-4

みんなが		大好き		き		の		こ	
腕を大きく回してきのこのポーズ					つま先とかかとでケンケン				

×2回繰り返す

みんなが		大好き		き		の		こ	
腕を大きく回して きのこのポーズ					かかとを上げて下ろす(2回)				

間奏③

♪		♪		♪		♪		♪	
両手を大きく左右に振り上げ 盆踊りの動きです					両手を前で交差したら 大きく広げてナナム後ろまで				

♪		♪		♪		♪		♪	
手拍子 トン		両手を前で交差して		きのこのポーズ		最後は両手を広げて大きく深呼吸			

A×口①-1

元気よく、両手を前後に振りながら、膝をリズムよく曲げ伸ばし	

きの	こ	の	こ
手拍子を	トン	～	トン

のこ
曲げた膝に手をあてて

げん	きの	こ
手を床に	いったん膝を伸ばしたら	もう一度手は膝に

★ きのこ ごちそう	音頭で さまさま	ドドン サマ	ガドン ー
手拍子をトントン	曲げた膝に手をあてて	お相撲さんのしこふみしましょう！	

A×口②-1

きの	こ
手拍子を	トン

の	こ	のこ
～	トン	腰に手を当てて

いろいろなリズムに合わせて全身で動く

- 五感をフルに活かして
- 大きくダイナミックに

自分のからだを自由に操作する

- 動く→止まる
- ジャンプ→止まる

運動量を増やすには

- 手拍子、足拍子などでリズムを取りながら
- 掛け声をかけながら、表情豊かに

少しずつ難しいことにも挑戦してみる

- できた喜びを体験する
- リズムに同調した全身運動を体験する
- リズムに合わせてからだを動かすことに心地よさを感じる

げん	きの	こ
お尻をふりふり		

みんなで	ならんで	おどろう
手拍子をトン	腰に手を当てて	からだをうしろに 反らしましょう

➡ Aメロ①-1 の★が終わったら
Aメロ②-6 へ

よ	きのこののこのこ				
~	手拍子を	トン	~	トン	手は頭のうしろに

げん	きの	こ
右手を上げて		左手も上げて

エリンギ	マイタケ	ブナ	シメジ
腕を大きく回して 軽くジャンプ!		膝を曲げて きのこのポーズ	そのまま膝をのばします

Aメロ②-2

きの	こ	の	こ	のこ	げん
手を大きく開いて 右に一歩出て		きのこのポーズに			体を右に曲げて 右足をナナム前に

きの	こ	ブナピーは	ホワイト	ブナ	シメジ
~	きのこのポーズ	左に一歩出て		体を左に曲げて 左足をナナム前に	きのこのポーズ

間奏①

両手を大きく左右に振り上げ 盆踊りの動きです			

両手を前で交差したら 大きく広げてナナム後ろまで		手拍子	トン

Aメロ①-3

きのこのこ					げん
スポーツするきのこ 元気に足踏みしましょう					最初はサッカー足をけりだしてさあシュート!

きのこ		夏は早起き		によっき		によき	
片足できのこのポーズに		元気に足踏み		大きく腕を振ってテニス!		片足できのこのポーズに	

Aメロ②-3

きのこのこ					げん
元気に腕を振って		足踏みしながら イッチ ニツ			水泳です

きのこ		ぼうし		かぶって		によっき		によき	
平泳ぎの動きでスイーツ		片足できのこのポーズに		[自由表現] 音楽に合わせて自由からだを動かしましょう				きのこのポーズに	

B×口①

みん そし	な て	げん げん	き き	のこ のこ	すすめ ゆくぞ
ケンケンの動き ケン	パ	ケン	パ	ケンケン	パ

きの	こ	パワー	だ	ソレソレ	ソレソレ
ケンケンの動き ケン	パ	ケン	パ	ケンケン	パ

サアサ みんな	おど そろ	って って	にっこ にっこ	にこ にこ
からだの前で手拍子	後ろで手拍子	前で手拍子	大きく跳んで	手拍子

B×口②

きのこ	音頭	だよ
後ろで手拍子	大きく跳んで	前で手拍子

➡ **B×口①** の ● が終わったら
A×口①-1 の ★ へ

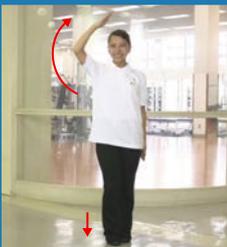
間奏②

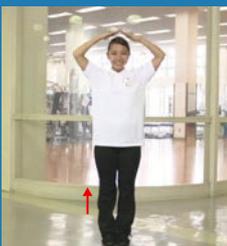
			
			
両手を大きく左右に振り上げ 盆踊りの動きです			

			
			
両手を前で交差したら大きく広げてナナメ後ろまで		手拍子	トン

Aメロ①-4

初級・中級で体得した動き・スキルに加えて、さらにリズム感、身体認識力の向上、空間認知能力(自分のからだと自己を取り巻く空間について知り、からだの方向、位置関係(上下・左右・高低)を理解する能力)の向上

きの	この	の	この	この	げん
					
右手をいちど振り出して頭の上に		左手を振り出して頭の上に		きのこのポーズ	肘と膝を曲げて

きの	この	れーめん	そうめん	冷やし	うどん
					
お尻をストンと落として	伸ばす	お尻をふりふり、上げた腕を下ろしながら、糸まきくるくる		手拍子トントン	手を横に

Aメロ②-4

きの	こ	の	こ	のこ	げん
					
右手をいちど振り出して頭の上に		左手を振り出して頭の上に		きのこのポーズ	肘と膝を曲げて

きの	こ	夏だ	カレーだ	バーベ	キュー
					
お尻をストンと落として	伸ばす	縄跳びのように腕を前から後ろへ 後ろから前へぐるぐる回して			手を横に

Aメロ①-5

きの	こ	の	こ	のこ	げん
					
右手をいちど振り出して頭の上に		左手を振り出して頭の上に		きのこのポーズ	肘と膝を曲げて

きの	こ	なんだか	おなが	ぺっこ	ぺこ
					
お尻をストンと落として	立ち上がって腕を伸ばす	右足を前 両手を開いて	戻って手はおへそ	左足を前 両手を開いて	戻って手はおへそ

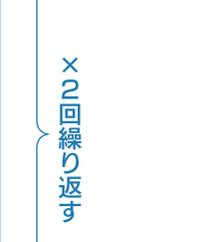
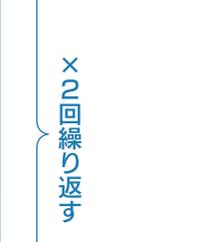
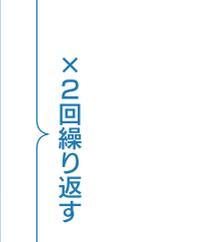
Aメロ②-5

きのこ		のこ		のこ		げん	
							
右手をいちど振り出して頭の上に		左手を振り出して頭の上に		きのこのポーズ		肘と膝を曲げて	

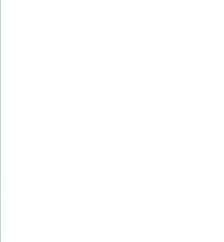
きのこ		いただき		ますます		きのこ	
							
お尻をストンと落として		両手を開いて		床につけて		蹴り上げて	
足を開いてジャンプ						立ち上がる	

➡ Bメロ①のへ

Aメロ②-6

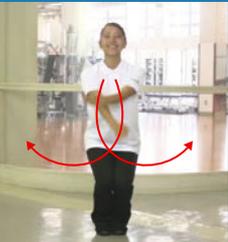
みんなが		大好き		きのこ		のこ	
							
両手を左右から振り上げながらジャンプ		きのこのポーズ		足を横に出してつま先タッチ、かかとタッチ		きのこのポーズ	

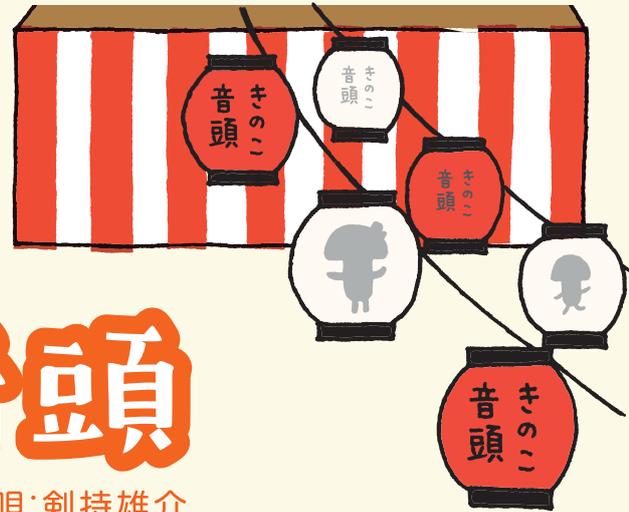
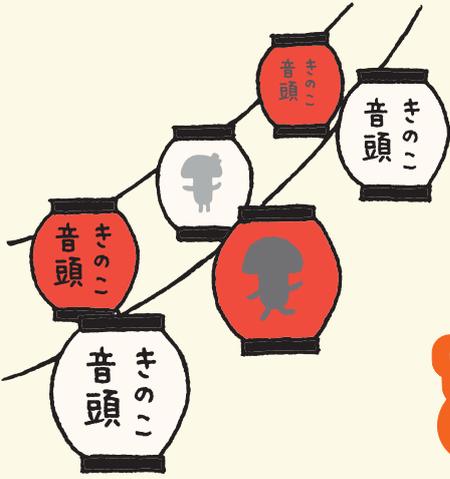
×2回繰り返す

みんなが		大好き		きのこ		のこ	
							
腕を大きく回して きのこのポーズ				かかとを上げて下ろす(2回)			

間奏③

				
				
両手を大きく左右に振り上げ 盆踊りの動きです			両手を前で交差したら 大きく広げてナナム後ろまで	

				
				
手拍子 トン	両手を前で交差して	きのこのポーズ	最後は両手を広げて大きく深呼吸	



HOKUTO

きこのこ音頭

唄: 剣持雄介

きこのこのこ げんきのこ
きこのこ音頭で ドンガドン
きこのこのこ げんきのこ
みんなで ならんで おどろうよ

きこのこのこ げんきのこ
れーめん そうめん 冷やしうどん
きこのこのこ げんきのこ
夏だ カレーだ バーベキュー

きこのこのこ げんきのこ
エリンギ マイタケ ブナシメジ
きこのこのこ げんきのこ
ブナピーは ホワイトブナシメジ
※1 ※2

きこのこのこ げんきのこ
なんだか おなかが ペっこぺこ
きこのこのこ げんきのこ
いただきますます きのこ

(ハイハイ)

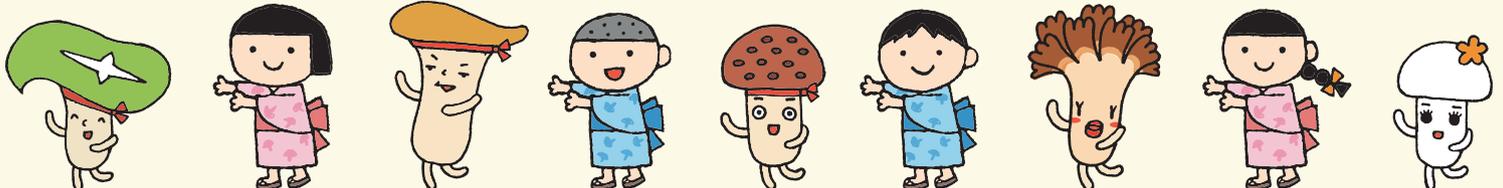
そしてげんきのこ ゆくぞ
きこのこパワーだ ソレソレソレソレ (かけ声)
みんなそろって にっこにこ
きこのこ音頭だよ

きこのこのこ げんきのこ
夏は早起き によっきによき
きこのこのこ げんきのこ
ぼうし かぶって によっきによき

きこのこのこ げんきのこ
ごちそうさまさま サマー
きこのこのこ げんきのこ
みんなが大好き きのこ
みんなが大好き きのこ
みんなが大好き きのこ

みんなげんきのこ すっすめ
きこのこパワーだ ソレソレソレソレ (かけ声)
サアサおどって にっこにこ
きこのこ音頭だよ

(ハイハイ)



※1: ブナピーはホクト(株)の登録商標です。

※2: ホワイトブナシメジは、ホクトが開発し生産販売している白いブナシメジのことをいいます。