

「パプリカ」振付図解

詞・曲・編 / 米津玄師 振付 / 辻本知彦 + 菅原小春 監修 / 中村和彦 イラスト / Noritake

1 両手をゆうれい

2 手をあわせニヨロリと

3 右上にニヨキ

4 左上にニヨキ

5 青葉の森で
1、2の順で
ななめに腕をのぼす

6 馳け回る
そのまま
くると1周

7 遊びまわり
おでことお腹の前で
手をくるり

8 日差しの街
グーパーグーパーしながら
手を重ねていく

9 誰かが
1、2の順で
手をひろげて

10 呼んで
顔をかくす

11 いる～
顔を
ひょっこり出す

12 また顔をかくす

13 夏が来る影が立つ
バンザイして
左右にふる

14 あ～な
体をそらせて
左に動く

15 た～に
背中を丸めて
後ずさり

16 会いたい
右手ぐるぐる
左足でリズム

17 見つけたのは
まわりをぐるりと
見わたす

18 いちばん星
右手の指で
大きな星をかく

19 明日も
グーの手を顔の横へ

20 晴れるかな
腕とひざを
曲げのぼす

21 パパ
両手をパン

22 リ～
手を
つぼみの形に

23 カ
お花が咲いて
ニコッ!

24 花が咲いたら
そのお花を
空におけてふる

25 晴れた空に
右手で
大きな円を描く

26 種を
こぶしをぐるぐる

27 蒔こう
ジャンプしながら
顔の横でパッ!

28 ハレルヤ
ゆうれいの手
でぶらぶら

29 夢を描いたなら
大きく円を描き、右に顔を傾け
指をヒラヒラ

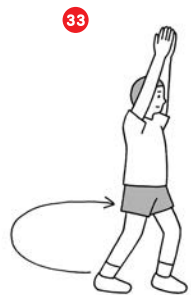
30 心
1、2の順で胸の前で
手をあわせる

31 遊ばせあなたに
自由に動く

32 とどけ
手のひらを前へ

2番も振付は
一緒だよ

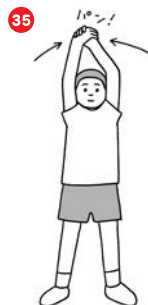
裏面へ
つづく



33 ▶ 会いに行くよ 並木を抜けて 歌を歌って
上で手を叩きながら
スキップ



34 ▶ 手にはいっぱい
バンザイ



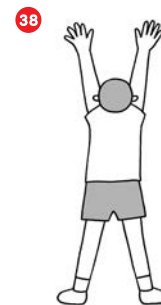
35 ▶ 花を抱えて
両手をバン



36 ▶ らるらりら
バンザイして
左右にふる



37 ▶ 会いに行くよ 並木を抜けて 歌を歌って
手を叩きながら
しゃがんでジャンプ



38 ▶ 手にはいっぱい
後ろを向いて
バンザイ



39 ▶ 花を抱えて
両手をバン



40 ▶ らるらりら
バンザイして
左右にふる



41 ▶ パブリ〜
両手を
腰にあてて



42 ▶ カ
頭とひざを
曲げる



43 ▶ 花が
手をお花の形にして
上へ



44 ▶ 咲いたら
左右に
大きくふる



45 ▶ 晴れた空に
右手を
ぐるりと上へ



46 ▶ 種を
OKサインで
くねくね



47 ▶ 蒔こう
両手をゆうれい



48 ▶ ハレルヤ
左右にぶらぶら



49 ▶ 夢を描いたら
右ひざ曲げて
両腕のぼす



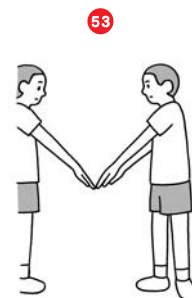
50 ▶ 心
1, 2の順で胸の前で
手をあわせる



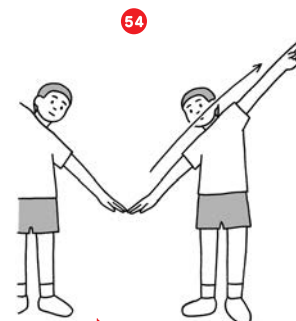
51 ▶ 遊ばせあなたに
自由に動く



52 ▶ とどけ
手のひらを前へ



53 ▶ かかと弾ませこの指
近くの人と
両手をあわせる



54 ▶ とまれ〜
1本指を作り
その腕をのぼす

「パブリカ」は、2020年とその先の未来に向けて
頑張っているすべての人を応援する歌です。
曲に合わせて子どもおとなもおもしろくさまざまな動きを
経験することができるダンスとして作られました。
園や学校で、家庭や地域で、楽しくからだを動かしながら、
みんなで元気に、2020年を盛り上げていきましょう。
監修 / 中村和彦 (山梨大学 教育学部長)

31と51の「自由に!」のところは、君らしい体の動きを表現してみてください。
動画と一緒に見ると、より分かりやすいよ!

— (NHK)2020応援ソングプロジェクト「パブリカ」 —
▶ <https://www.nhk.or.jp/tokyo2020/song/>