

# ひらめきたい！爽 体操マニュアル



知る…楽しさをあなたにも！  
ひらめき！きらめき！生涯学習の知・カツ

## ひらめきたい爽 (1番)

すわってもできる！

歌詞	上半身	下半身
①ひらめき！きらめき！ ひらめきたい爽 (決めポーズ)！	手をふる	あしぶみ

※決めポーズ  
こしに手  
背筋をのばす



ひらめきたい！ でも…ひらめかない！	こしに手	ひだりあしを 2回あげる
-----------------------	------	-----------------



らめきたい！ なら…爽しよう！	こしに手	みぎあしを 2回あげる
--------------------	------	----------------



はじめてだって  
大丈夫！

まえの手 のばす  
(パー)

うしろの手 ちからこぶ  
(グー)

※7回くりかえし



みんなあつまれ…

ひだりにひねる  
うでは元気ポーズ



ひらめきたい…爽！

みぎにひねる  
うでは元気ポーズ



## ひらめきたい爽 (2番)

すわってもできる！

### 歌詞

### 上半身

### 下半身

②ひらめきたい！  
なら…とりこもう！

1.まえならえ



2.むねひろげ



3.まえならえ



4.決めポーズ



なんでもかんでも  
知り尽くそう！

1.から 4. 繰り返し

とにかく知識を  
広げよう！

あしをすこし  
ひろげて

あしぶみ



ひらめきのもと  
テイクイン！

おおきく  
そとまわし

おおきく  
うちまわし



決めポーズ



## ひらめきたい爽 (3番)

すわってもできる！

歌詞	上半身	下半身
③ひらめき！きらめき！ ひらめきたい爽 (決めポーズ)！	手をふる	あしぶみ

※決めポーズ  
こしに手  
背筋をのばす



ひらめきたい！  
なら…ぐちろうよ！

1.むねに手 (クロス)



2.かたに手

3.ばんざい



4.かたに手

なんでもかんでも  
つつこもう！

1.から 4. 繰り返し

とにかく  
不便を見つけよう！

かたに手  
うちまわし

かたに手  
そとまわし



きっかけつけて  
レッツゴー！

しゃがんで  
ばんざい

2回おこなう



## ひらめきたい爽 (4番)

すわってもできる！

### 歌詞

### 上半身

### 下半身

④ひらめきたい！  
なら…くつろごう！

まえかがみ  
て…ぶらぶら



お風呂やパークは  
パラダイス！

おおきく  
しんこきゅう



とにかくのんびり  
シンキング！

ひだりよこ  
のばす

2回  
(1回でも OK)



脳力全開  
ヘイカモン！

みぎよこ  
のばす

2回  
(1回でも OK)



## ひらめきたい爽 (5番)

すわってもできる！

歌詞	上半身	下半身
⑤ひらめき！きらめき！ ひらめきたい爽 (決めポーズ)！	手をふる	あしぶみ

※決めポーズ  
こしに手  
背筋をのばす



ひらめかない！  
なら…まねようよ！

ひだりあし  
2回まげる



くみあわせても  
爽…グッド！

みぎあし  
2回まげる



とにかくいろいろ  
ためそうよ！

みぎてまえ  
ひだりてよこ

2回くりかえす



ひだりてまえ  
みぎてよこ

2回くりかえす



エジソンだって  
ジ・セイム！

まえに手をのぼし  
あしまげる

決めポーズ



## ひらめきたい爽 (6番)

すわってもできる！

歌詞

上半身

下半身

⑥ひらめいた！  
なら…かいてみよう！

ひだりひじと  
みぎひざ

2回ちかづける

決めポーズ



そしてかたちに  
してみよう！

みぎひじと  
ひだりひざ

2回ちかづける

決めポーズ



とっきょゲットも  
ゆめでない！

1.ひだりて  
まえに

あしぶみ  
しながら



2.みぎても  
まえに



3.ひだりて  
もどす



4.みぎても  
もどす



1.から 4.を 2 回くりかえす

ハッピーになろう  
ひらめいて！

そとまわし  
うちまわし

決めポーズ



ひらめいて！

決めポーズから  
うちまわし  
ばんざい



## ひらめきたい爽

1. ひらめき！きらめき！ひらめきたい爽！  
ひらめきたい！ でも…ひらめかない  
ひらめきたい！ なら…爽（そう）しよう！  
はじめてだって大丈夫！  
みんなあつまれ…ひらめきたい爽！
2. ひらめきたい！ なら…取り込もう！  
なんでもかんでも知り尽くそう！  
とにかく知識を広げよう！  
ひらめきのもと テイクイン！
3. ひらめき！きらめき！ひらめきたい爽！  
ひらめきたい！ なら…ぐちろうよ！  
なんでもかんでもつっこもう！  
とにかく不便を見つけよう！  
きっかけ見つけて レッツゴー！
4. ひらめきたい！ なら…くつろごう！  
お風呂やパークはパラダイス！  
とにかくのんびりシンキング！  
脳力全開！ ヘイ…カモン！
5. ひらめき！きらめき！ひらめきたい爽！  
ひらめかない！ なら…まねようよ！  
組み合わせても 爽（そう）グッド！  
とにかくいろいろ試そうよ！  
エジソンだって！ ジ…セイム！
6. ひらめいた！ なら…書いてみよう！  
そしてかたちにしてみよう！  
特許ゲットも夢でない！  
ハッピーになろう！ ひらめいて…  
ひらめいて！