



# 鍋ほかパラダイス

振り付け説明書

「ねえ 今日のお鍋の中身はなあに？」

イントロ

前で鍋→左手ななめ上

1

今日のお鍋の中身はネ!  
お肉 お野菜 母さんの  
愛情加えて まぜまぜ  
あったかホカホカ お鍋

(A)

かかとを斜めに右・左  
(左手ちよんちよん)

両手ピラピラ右・左

(B)-1

ハートを胸の前でまわす

(A')

膝膝・胸胸・パー・グー・鍋

お鍋! 鍋! 鍋! 鍋! 鍋!  
ミラクルメニュー OH! NABE!

(C)

前でお鍋をゆらゆらゆらゆら

左でぐるぐる→右上でお鍋  
右足を左前

家族団らん つくる鍋  
夢がいっぱい お鍋

(D)-1

肩を組む

パーをまわして上・肩  
ぴらぴら回る

2

今日のお鍋の中身はネ!  
ひさしぶりだよ 父さんが  
腕をふるって 味付け  
ちょっとドキドキ お鍋

(A)

かかとを斜めに右・左  
(左手ちよんちよん)

両手ピラピラ右・左

(B)-2

ガッツで胡椒フリフリ

(A')

膝膝・胸胸・パー・グー・鍋

お鍋! 鍋! 鍋! 鍋! 鍋!  
ウルトラメニュー OH! NABE!

(C)

前でお鍋をゆらゆらゆらゆら

左でぐるぐる→右上でお鍋  
右足を左前

あしたの元気 つくる鍋  
心が躍る お鍋

(D)-2

両手ガッツ×4

パーまわしてお尻フリフリ  
ぴらぴら回る

お鍋の世界に ようこそ  
ちょっとなんだか イケてる  
キミと私の コラボレーション  
みんな集まれ TRY, ENJOY!

(E)

右上でお鍋 (右足を左前)  
→左足後ろでご挨拶

右手ひとさしゆびチョンチョン上へ

向かい合ってくるりんこ

しばらく中腰・手拍子右左8回

→2歩歩く

3

今日のお鍋の中身はネ!  
キャベツたっぷり カレー味  
みんな大好き「肉団子!」  
あつあつフーフー お鍋

(A)

(B)- 3

(A')

4歩あるいて上でゲー

膝膝・胸胸・パー・ゲー・鍋

お鍋! 鍋! 鍋! 鍋! 鍋!  
ミラクルメニュー OH! NABE!

(C)

家族団らん つくる鍋  
夢がいっぱい お鍋

(D)- 1

肩を組む

パーをまわして上・肩

ぴらぴら回る

4

今日のお鍋の中身はネ!  
旅のおみやげ 海の幸  
友達集めて「鍋パーティー!」  
楽しくワイワイ お鍋

(A)

(B)- 4

(A')

4歩あるいて両手パー前

膝膝・胸胸・パー・ゲー・鍋

お鍋! 鍋! 鍋! 鍋! 鍋!  
ウルトラメニュー OH! NABE!

(C)

あしたの元気 つくる鍋  
心が躍る お鍋

(D)- 2

両手ガッツ×4

パーまわしてお尻フリフリ

ぴらぴら回る

お鍋の世界に ようこそ  
ちょっとなんだか イケてる  
キミと私の コラボレーション  
みんな集まれ TRY, ENJOY!

(E)

2歩歩く

- 5  
 今日のお鍋の中身はネ!  
 お味噌 お豆腐 しゃけ切り身  
 家庭菜園 とれとれ  
 野菜 シャキシャキ お鍋
- ① A  
 ② B-5 ワキ・ワキ・ワキ・ワキ  
 ③ A' 膝膝・胸胸・パー・グー・鍋
- お鍋! 鍋! 鍋! 鍋! 鍋!  
 パワフルメニュー OH! NABE!  
 お鍋のまわりで みんなの  
 笑顔はじける お鍋
- ④ C  
 ⑤ D-1' 肩を組む  
 パーをまわしてほっぺ×2  
 ぴらぴら回る
- お鍋! 鍋! 鍋! 鍋! 鍋!  
 パワフルメニュー OH! NABE!  
 お鍋のまわりで みんなの  
 笑顔はじける お鍋
- ⑥ C  
 ⑦ D-1' 肩を組む  
 パーをまわしてほっぺ×2  
 ぴらぴら回る
- おーなーべー! パー・グー・上で鍋!

- 曲が長いと思ったら、3番と4番と2つめのEをカットすると2分45秒くらいの短いバージョンができあがります。  
 (この説明書の2枚目をごっそりカットすることになります。)  
 MDなどで1分41秒～3分08秒くらいをカット編集して下さい。
- 「みんな大好き 肉団子ー!」や「友達集めて 鍋パーティー!」のところでは、真ん中に集まって円のようになり、中心に向かって踊ってもかわいいです。  
 その場合は「C」のお鍋! 鍋! 鍋! を踊りながら正面に戻りましょう。
- この振り付けはあくまで参考として作成しました。  
 もっとカンタンに、またはもっとむずかしく、自由に作って楽しく踊りながら歌って下さいね!