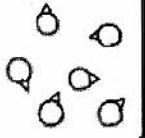


前奏

リズムに合わせ  
て自由に体  
を動かそう!  
歩きまわって  
いいよ。



# If I Had A Hammer

1番

【1】 If I had a hammer, I'd hammer in the morning.  
I'd hammer in the evening, all over this land. I'd hammer out



左右にステップをふみながら自由に移動する  
①③⑤右足を斜め前に出し左足をそろえる  
②④⑥同様に、左右を変えて行う  
※移動中は手をリズムに合わせて自由に動かす

⑦ "I'd hammer out"  
で2人組をつくり、  
両手をつなぐ

【2】 danger, I'd hammer out  
warning, I'd hammer out



①両手を広げながら、  
右側のおしりを  
円の内側に入れる

②手足を戻し、  
その場で両手  
を大きくふる

③左右を変えて  
④の動きを行う。  
④⑥と同じ動きをする

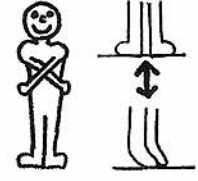
【3】 love between my brothers and my sisters



①右手を左斜め  
前に出す

②左手もその上にクロス  
させるように出し、  
相手と両手をつなぐ

【4】 Ah, all



そのままかかとを  
右上にあげ、戻す

【5】 over this land.



①腕を上にはみきあげ、  
その場でしゃがむ

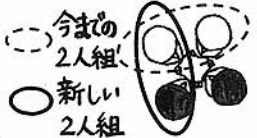
②右手の指を4回  
ならしながら段々  
と立ち上がる

【6】 Woo.



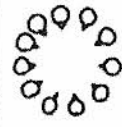
相手と  
肩を組む

2番



【1】そのまま1番と同様、左右にステップをふみ  
ながら、自由に移動し、4人組をつくる。  
【2】～【5】4人で1番と同じ動きをする。  
【6】新しく出会った人と2人組になり肩を組む。

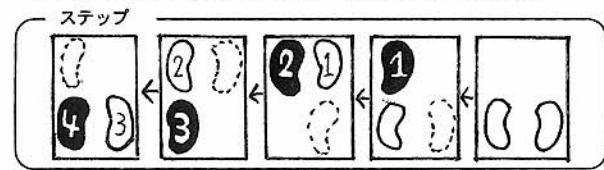
3番



【1】～【5】2番のくり返し  
【6】外へ広がり、全員で内側  
を向いた一直線の円をつくる。

4番

【7】 Well, I've got a hammer, and I've got a bell.  
and I've got a song to sing, all over this land.



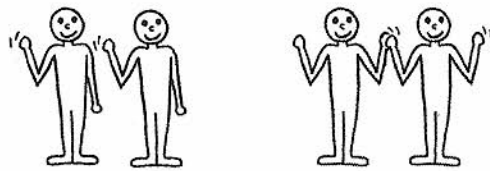
①②右足から時計回りの方に「まえよこうしよよ」のステップを2回くり返す。  
③④同様に左足から反時計回りの方にステップを2回くり返す

【8】 It's the hammer of justice. It's the bell of  
freedom It's the song about



①右足を横にスライドしながら両手をあげる  
②同様に左右変えて行う

【9】 love between my brothers and my sisters



①右手を自分の頭の  
右横に上げる。

②同様に左手もあげ、  
両隣の人と手をつなぐ

【10】 Ah, all over this land.

【4】 【5】と同じ動きをする。

【11】 It's the hammer of～  
円の中心へ向かって、【8】と同じ  
動きをする。

【12】 love between～  
【9】と同じリズムで右手、左手の順に  
両隣の人と肩を組む

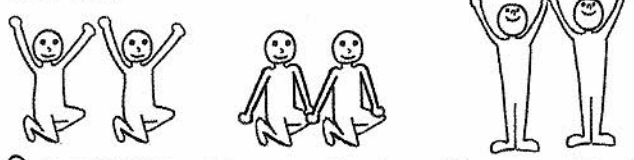
【13】 Ah, all

【4】と同じ動きをする

【14】 over this

その場でしゃがむ

【14】 land.



①そのまま両手を  
上にあげ、隣の人と  
手をつなぐ(2拍)

②つないだ両手を  
下げる(2拍)

③両手を上に挙げなが  
ら立ち上がり、体を  
後ろにそる(3拍)

この曲はアメリカの有名なフォークソングの一つ。  
人間への愛や詩情にあふれ、心地良いリズムの中に、  
「世界中のみんなに想いを伝えたい」という力強いメッセージ  
がこめられているよ。  
リズムを全身で感じながらみんなでき持ちよく歌おう!