



青の煌めきあおもり国スポ・障スポのイメージソング『翔ける未来へ』に乗せて、みんなで青の煌(きら)めきダンスを踊ってみよう！



## あおもり国スポ・障スポ「青の煌めきダンス」つがる市出前教室

### ◆青の煌めきダンスとは

青の煌めきあおもり国スポ・障スポを、青森県民一丸となり盛り上げていくために制作されたダンスです。

幼児・小学生・中学生・高校生、そして大人まで幅広い年齢層の方が楽しめるよう、「スタンダードバージョン」、「イージーバージョン」、「シットティングバージョン」の3種類の踊り方があるので、自分たちができるバージョンを踊って楽しもう！

### ◆ダンス出前教室の内容

あおもり国スポ・障スポ広報ボランティアまたは市実行委員会事務局職員が施設等を訪問し、ご希望のダンスバージョンを指導します。指導できる時間は、おおむね90分程度です。

(※つがる市のダンス出前教室にはアップリート君は訪問しません)

### ◆申込方法

- 対象：つがる市内の認定こども園、保育園、小・中学校、5人以上で構成されている各種団体  
(※個人での申し込みはできません)
- 申し込み時に「青の煌(きら)めきダンスつがる市出前教室利用申込書」を事務局に提出し、承認を受けてください。なお、申込書提出前には必ず事務局へ申込状況の確認をお願いします。
- ダンス出前教室終了後、「青の煌(きら)めきダンスつがる市出前教室利用報告書」を2週間以内に事務局へ提出してください。



### ◆ダンスを披露できる場面は

運動会、学習発表会、体育祭、文化祭や市が主催するイベントなどで披露し、2026(令和8)年10月10日～26日に開催される国スポ・障スポを盛り上げましょう！

### ◆振付をYouTubeでチェック！

YouTubeに「スタンダードバージョン」、「イージーバージョン」、「シットティングバージョン」それぞれの振付動画がアップされています。反転映像もあるので鏡を見るように簡単に覚えることができます。



スタンダードVer



イージーVer



シットティングVer

### 【申し込み・問い合わせ先】

青の煌(きら)めきあおもり国スポ・障スポつがる市実行委員会事務局 (国スポ・障スポ推進室)  
〒038-3138 つがる市木造若緑52 (松の館2階)  
TEL : 0173-49-1193 FAX : 0173-49-1212 E-mail : kokusupo@city.tsugaru.lg.jp