作词：伊那村さちこ

作曲：Yoshi

ナミダ　とめどなく溢れ出す

泪水 如河般流淌不止的溢出

カラダじゅう　強張って　悩んで

使我的身体僵直不已 备感痛苦

あの日のナミダ　言えなくて誰にも

那日的泪水 未曾向任何一人倾诉

ひとりで泣いた　閉じ込めてた想い

独自一人的哭泣 封闭内心的感受

ほら見上げて！　空わらってる　眩しく光って

可是抬头仰望！ 天空正散发耀光 对我示以微笑

フワリ羽根が生えた　みんなの呼ぶ声が聞こえる

大家的呼唤声传入耳畔 轻柔的翅膀茁壮生长

いま走ってく　走ってる　追い風に背中おされながら

此刻奔跑吧 奔跑吧 背后吹来的风鼓舞着我前进

きっと変わってく　そう変えていけるから

一定能够有所改变 因为深信可以改变

まだ知らない場所へ

奔赴未探明的未知之地

泣いた　数をいくらあげても

哭泣的次数 已经数之不尽

眠れず　過ごした夜　乗り越え

帮助我战胜 一个又一个不眠之夜

あの日のナミダ　流したワケならもう

那日的泪水 之所以流下的理由已经

きれいに溶けた　浄化されるみたいに

消逝于华丽间 有如被净化一般

星の彼方…　空うたってる　瞬き光って

群星的彼方… 夜空正闪烁耀光 为我歌唱

手を伸ばせばグンと　ひとつくらいなら届きそうね

如果伸出的手再稍用力 或许我也能融入其中吧

今駆けてゆく　駆け抜ける　どんな手探りの毎日でも

如今飞奔吧 飞奔吧 即使每天都在做各种摸索

きっと見つけよう　そう見つけられるから

一定能够有所收获 因为深信可以寻获

目を逸らさず未来へ

目不转睛地凝视着未来

君がいて　明日がまた来て　なにげないそんなくり返し

有你的存在 明天将再次到来 日复一日地如此循环

何よりも幸せと知った

明白了至高无上的幸福

いま走ってく　走ってく　追い風にのってどこへでも

此刻奔跑吧 奔跑吧 乘着吹来的风走遍天涯海角

きっと探せるよ　探し続けてみよう

一定能够发现的 试着探索到底吧

見たことない世界を

从未见到过的新世界

いま走ってる　走ってる　たとえ立ち止まる瞬間（とき）があっても

此刻奔跑吧 奔跑吧 哪怕是遇到停下脚步的时候

また走りだす　走り続けた日々が、このナミダの跡を　煌めかせるよ

依旧会奔跑 在持续奔跑的日子中，让流过的泪痕 绽放灿烂光芒