作词：中村恵

作曲：佐々木宏人

新しい服着替えて出掛けよう

穿上崭新的衣服 动身出发

靴も鞄も買いたて下したて

鞋子和背包也是刚新买的

青い空には太陽眩しいな

蓝天上的太阳 格外耀眼

人目気にせず歌でも口ずさもう

不必在意他人眼光 尽情歌唱

いつも忘れてた 他事に気を取られ

被其他事干扰 总是忘记

すごく大切な人たちの存在を

非常重要的人的存在

自分一人だけ苦労した気がしてた

有种独自受苦的感觉

だけどそれは違う 今だから分かるけど

但是 那样是不对的 如今我才明白

みんな楽しく笑顔で舞台に立とう

大家都以开心的笑容站在舞台上

歌やダンスで自分を伝えよう

用歌舞来传达自己

言葉だけでは言えない熱い気持ちを

仅用语言是无法道出炙热的心情

少しだけでも届けられたならば幸せ

稍微能传达到的话 也会觉得很幸福

肩肘張らず素直に生きようよ

逞强不如坦率的生活下去

努力目標下げても構わない

即使努力目标下降也没有关系

息切れしたら休めばいいじゃない

气喘吁吁的话 坐下休息就好了

それが私のやり方 秘訣なの

那就是我的秘密的方式

かつて憧れた立場まで来たけれど

来到了曾经憧憬的地方 但是

夢は果てしなく広がって止まらない

梦想是无边无际 无法停止的

だから辛い事嫌な事受け入れるような

因此接受了辛苦和讨厌的事情

思考回路ポジティブに作動中

也要往积极的方向去思考

軽くミスして凹んで疲れた時は

轻轻的失误而陷入情绪低落 疲倦的时候

何気なく吹く風が心地良いね

无意中吹拂的风 让心情舒畅呐

都会暮しもそれなり楽しいけれど

都市的生活也是如此快乐 但是

なぜが時々思い出してしまう故郷

为什么会时常想起故乡呢

優しいだけじゃ生き残れない世界

仅靠温柔是不能在世界生活的

でも思いは一つ

可我仍有一个希望

そう「自分に甘く人に親切」

那就是 【对己宽容 待人热情】

思いやり 最重要よ!

体贴 是最重要的哟

自然に弾む会話が何より良いね

自然起劲的谈话比什么都好啊

同じ希望に燃える仲間同士

怀有同样希望而热情洋溢的伙伴们

時間忘れて見慣れた景色を見よう

忘却时间 去观看熟悉的景色

知らない自分の魅力見えるかもしれない

或许能够发现自身未知的魅力

みんな楽しく笑顔で舞台に立とう

大家都以开心的笑容站在舞台上

歌やダンスで自分を伝えよう

用歌舞来传达自己

言葉だけでは言えない熱い気持ちを

仅用语言是无法道出炙热的心情

少しだけでも届けられたならば幸せ

稍微能传达到的话 也会觉得很幸福