

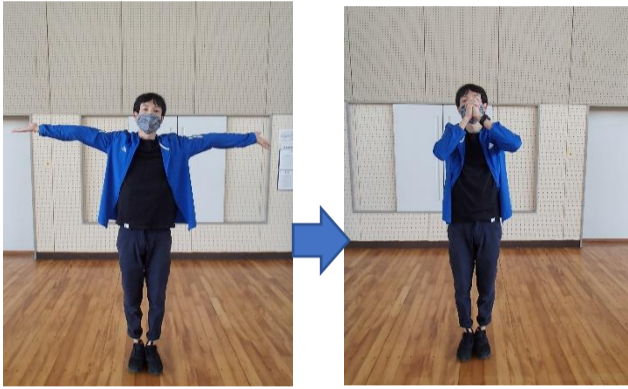


# みんなで楽しくおどろう 福小ダンス体操

残念ながら休校が長くなってしまいました。そんな中、少しでも楽しく体を動かせるように「福小ダンス体操」を考えました。すべての動きができるようになると、曲に合わせてダンスが踊れるようになります。まずは、1つ1つの動きができるように練習しましょう！

## ダンスの動き前半！！

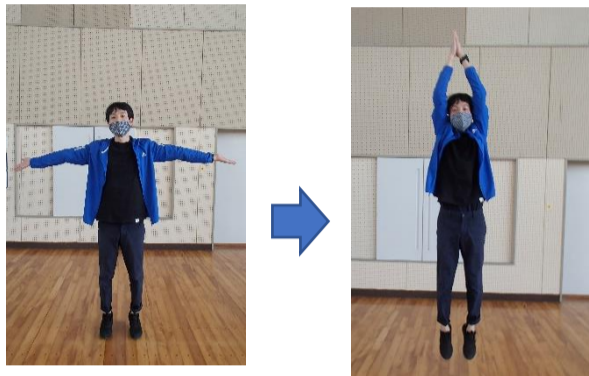
### ① 深呼吸



#### ポイント

- 手を大きく開きながらゆっくりあげていこう！（鼻で息を吸いながら）
- 頭の上で手を組んで、ゆっくり下げてこよう！（口で息を吐きながら）
- 目線に気がつけると カッコいい♪

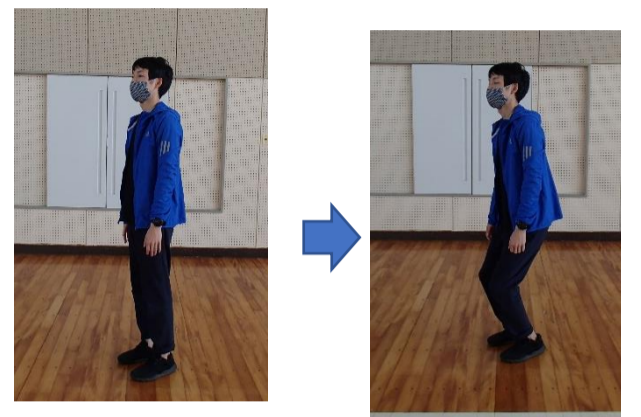
### ② ジャンプ&クラップ



#### ポイント

- リズムよくジャンプしながら 頭の上で手をたたこう！
- うでを大きく上げ下げすると ダイナミック♪

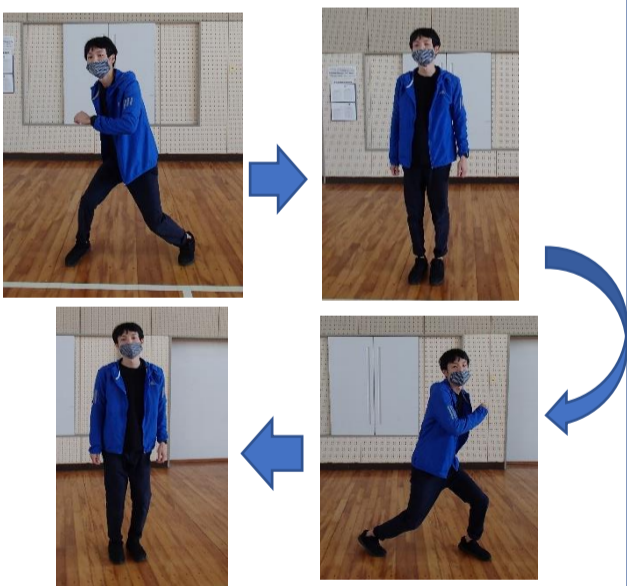
### ③ ダウンのリズム



#### ポイント

- ひざを軽く曲げ伸ばししてリズムをとろう！
- 1で曲げて2で伸ばそう！さぁ連続で！
- うでもつけると クール♪

### ④ 左右にステップ



#### ポイント

- 左右にステップしよう！
- ダウンのリズムでステップできるかな！
- うでもつけると さらにクール♪

### ⑤ すばやくアキレスけん



#### ポイント

- アキレスけんの姿勢をつくろう！
- 前足と後ろ足をすばやく入れかえよう！
- さぁリズムよく連続で 1.2 1.2♪

### ⑥ アキレスけん&クラップ



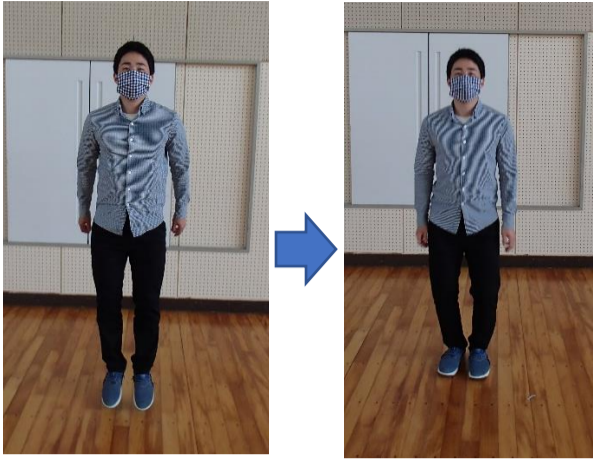
#### ポイント

- すばやくアキレスけんのまま、手をたたこう！
- 頭の上でおっきく上げ下げしよう！
- リズムにのれると スーパーダイナミック♪

前半はかんたんだったかな？

2ページ目は後半戦！むずかしい動きにも挑戦だ！！

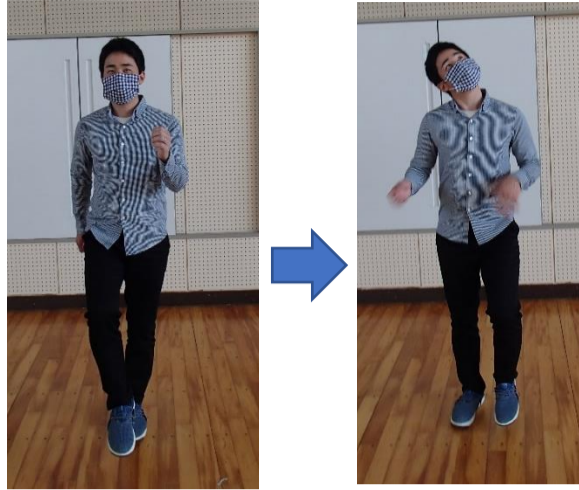
### ⑦ 軽くジャンプジャンプ



#### ポイント

- ・小さく軽くジャンプしよう！
- ・呼吸を整えながら、後半戦の準備しよう！
- ・体全体の力を抜くと リラックス♪

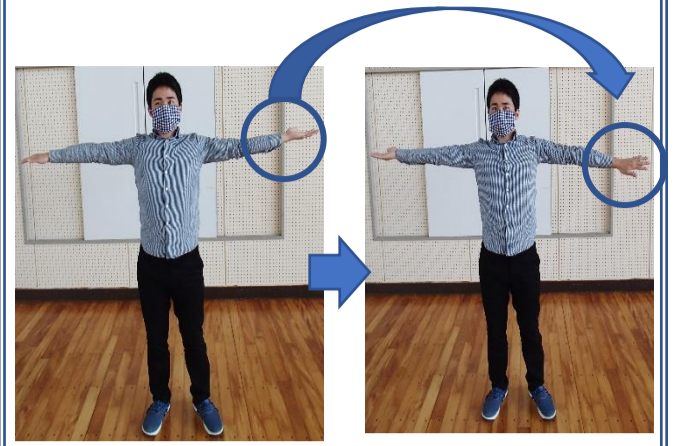
### ⑧ その場でウォーキング



#### ポイント

- ・その場で歩こう！腕振りもわすれずに！
- ・歩きながら手や足や首をぶらぶらさせよう！
- ・さぁ 楽しい後半戦 スタート♪

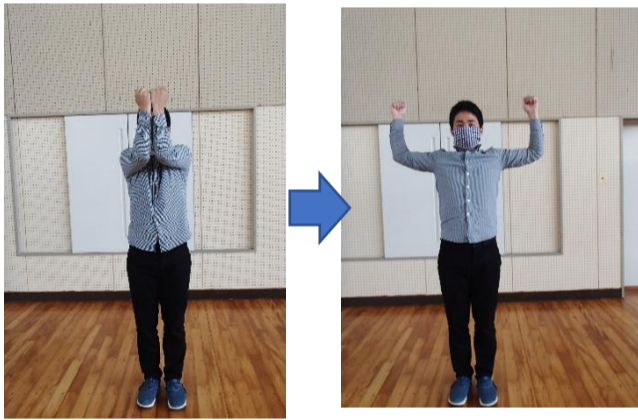
### ⑨ 肩の運動 (ひねり)



#### ポイント

- ・水平に両うでを広げてキープ！手はパーで！
- ・右手は手のひらを下に向け、左手は上に向けよう！
- ・リズムに合わせて右手と左手の向きをかえよう！

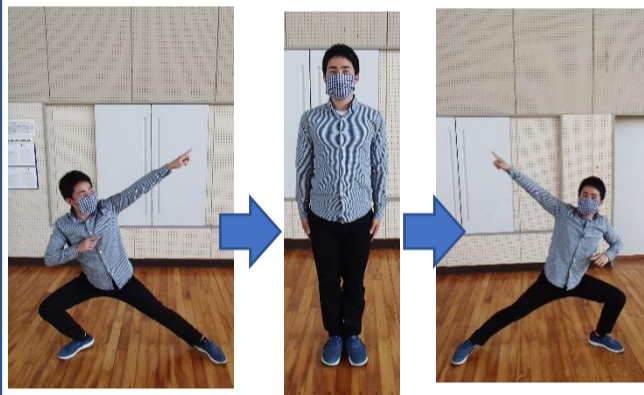
### ⑩ 胸の運動 (いないいないばあっ！)



#### ポイント

- ・うでを90度に曲げて、顔の前で閉じたり開いたりしよう！
- ・開くときは胸が張るくらい大きく開こう！
- ・左右にステップしながらできると ファンタスティック♪

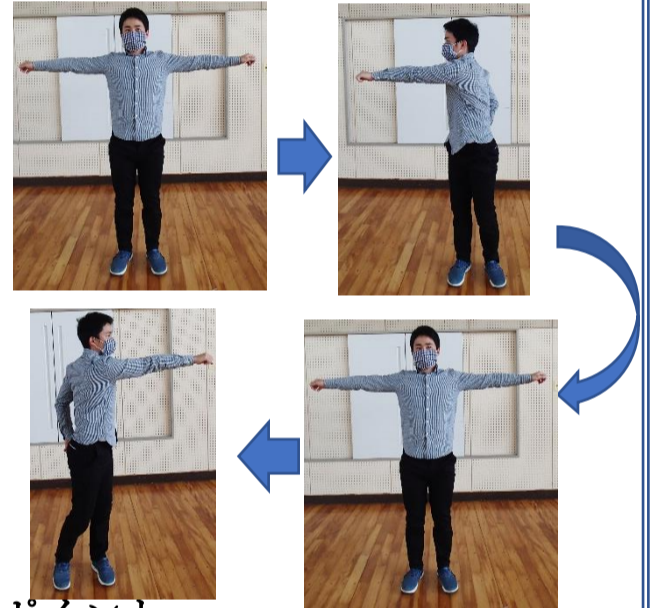
### ⑪ ボルトでしんきやく



#### ポイント

- ・ボルトポーズをしながらしんきやくをしよう！
- ・足と手を同時に引いてボルトポーズ！右と左を交互にやろう！
- ・右ボルト→気をつけ→左ボルト→気をつけをリズムよくできると ビューティフル♪

### ⑫ 大の字パンチ



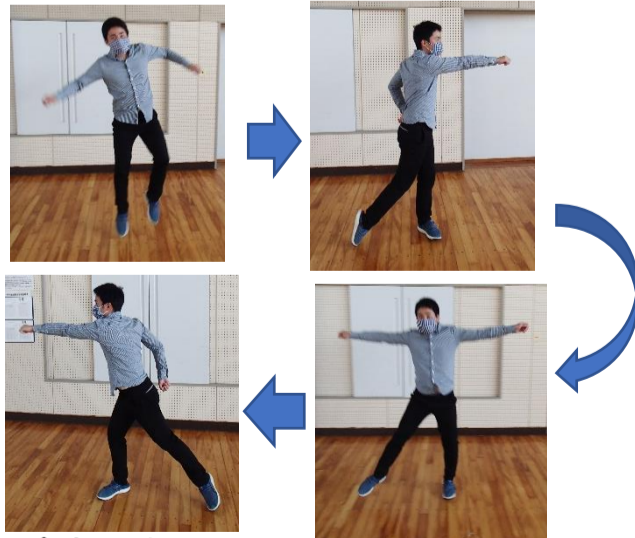
#### ポイント

- ・足を肩幅ぐらいに広げ、うでを水平にしよう！
- ・大の字から右に左パンチ→大の字→左に右パンチをしよう！足は動かさないよ！
- ・体をひねりながら強くパンチすると ナイス♪

14個できるようになったら、いよいよ曲に合わせてダンシング～♪  
ダンス動画もアップ予定！



### ⑬ 大の字パンチステップ



#### ポイント

- ・大の字パンチを左右にステップしながらやろう！
- ・パンチする方向に軽くとびながら、1. 2. 3のリズムでパンチしよう！
- ・この大技ができると パーフェクト♪

### ⑭ 高速肩まわし



#### ポイント

- ・肩をすばやく4回 回そう！
- ・右が終わったら左にチェンジしよう！
- ・チェンジするときに足もチェンジしよう！
- ・これができると ダンスマスター♪