



はや 足が速くなるダンス (前半) ぜんはん

このダンスは、なんどもれんしゅうをすると、速くはしることができるようになるダンスです。
このダンスの前半には「足のかいてんを速くするうごき」と「ほはばを広げるうごき」が入っています。
できるだけ足をたかく上げ、ほはばも広くして、おおまたでとりくんでね！

くりかえしがんばると、きんにくがつきます。うでを大きくうごかすと、足がもっと速くなるよ！
みんな、がんばってチャレンジしてね！

じゅんばん	カウント	うごき	かっこうよくおどったり、足が速くなるためのポイント
ぜんそう	2×8	リズム	リズムにあわせながらヒザでリズムをとってみましょう
①	2×8	足上げ ポーズ	足を上にあげるときは、足をすばやくあげてね！足をさげるときには、すばやく下げて、じめんをしっかりふんでね！
②	1×8	ゲーゲーパー	ゲーゲーのときに、かかとを上げて、つまさきのおやゆびのつけねのところまで速くジャンプしてみてね！
③	1×4	サイドステップ クラップ	できるだけ、げんきよくジャンプしてね！
④	1×4	ボックス	足をしっかりふみこみましょう！
⑤	1×8	ふかいランニングマン	できるだけほはばを大きくとり、たいじゅうをまえにかけるようにしましょう！
⑥	1×8	サイド クラップ	よこにふみだしたときにはしっかりと足にちからをかけて！うでのうごきも大きくつけるようにしてね！
⑦	1×8	ローリングホップ	かかとを上げて、つま先のおやゆびのつけねのところまで速くジャンプしてみてね！
⑧	1×4	ビズマーキー	さゆうにかっこうよくパンチしてね！
⑨	1×4	ボックス	足をしっかりふみこみましょう！
⑩	1×4	かけあし	うでを大きくふって、足をたかくあげましょう！
⑪	1×8	ゲーゲーパー	足を上にあげるときは、足をすばやくあげてね！足をさげるときには、すばやく下げて、じめんをしっかりふんでね！
⑫	1×8	タッチ	となりの人とタイミングをあわせて、えがおでタッチしてね！
⑬	1×8	足ぜんごひろげてダウン	できるだけほはばをひろくしてチャレンジしてね！
⑭	1×8	サイドキック ポーズ	ふとももを大きく上げてね！
かんそう	1×4	かいてん	まわりのともだちにぶつからないようにちゅういして、じゅうにまわってみてね！

《ダンスのカウントのかぞえかた》

ダンスのカウントは、「イチ、ニ、サン、シ、ゴ、ロク、シチ、ハチ」または「ワン、ツー、スリー、フォー、ファイブ、シックス、セブン、エイト」と8かいのおとのくぎりをひとくぎりにしてかぞえます。
まずはてびょうしで、8カウントをかぞえてれんしゅうしてみると、リズムにのりやすくなるのでチャレンジしてね！



足が速くなるダンスのふりつけのうごきを
ひとつづつせつめいしているえいぞう
だよ！れんしゅうにつかってね！



YouTubeのけんさくボックスで
「足が速くなるダンス」をさがしてね！

《100メートル走の日本きろく》

・おとこのひと
サニブラウン・ハキームせんしゅ(2019ねん) 9びょう97

・おんなのひと
福島千里せんしゅ(2010ねん) 11びょう21