

このダンスは、なんどもれんしゅうをすると、リズム感がよくなり、うんどうしんけいがよくなるダンスです。  
このダンスには「ダウンのリズム」と「アップのリズム」が入っています。  
くりかえしがんばると、いろいろなうごきができるようになって、うんどうしんけいがとてもよくなるよ！

★のかすがおおいいうごきほど、むすかしいうごきです。がんばってチャレンジしてリズムかんをアップしよう！

じゅんぱん	カウント	うごきのなまえ	かっこうよくおどったり、うんどうしんけいがよくなるポイント	うごきのレベル
ぜんそう	8×1	リズム	うなずきならがリズムをとろう！	★
①	8×1	ダウンとアップ	「フォー（４）」のカウントは、りょうて りょうあしをまけたままにしよう！	★★
②	8×1	サイドステップ クラップ (ダウン)	足をとじたら手をたたこう！	★
③	8×1	サイドステップ クラップ (アップ)	「ワン（１）」のカウントのまえに、カラダをのぼすじゅんびをしよう！	★★
④	8×1	スローモーション	カラダがグラグラしないようににしっかりバランス！	★★
⑤	8×1	パンチ バーグー イエイエイ	「イエイエイ」をするときは、みんなで大きなこえを出そう！	★★
⑥	8×1	スローモーション	カラダがグラグラしないようににしっかりバランス！	★★
⑦	8×1	パンチ バーグー イエイエイ	「イエイエイ」をするときは、みんなで大きなこえを出そう！	★★
⑧	8×1	ボックスステップ (ダウンアップ)	「ファイブ（５）」のカウントの前にひざをまげてのびるじゅんび！	★★★
⑨	8×1	かかとタッチ おへそまわし	かかとタッチの前に、たたくじゅんびをしよう！	★★★
⑩	8×1	ボックスステップ (ダウンアップ)	「ファイブ（５）」のカウントの前にひざをまげてのびるじゅんび！	★★★
⑪	8×1	かかとタッチ おへそまわし	かかとタッチの前に、たたくじゅんびをしよう！	★★
⑫	8×1	サイドステップ かかとチョン	リズムに合わせてうごこう！	★★
⑬	8×1	ひざキック かけあしバーグー	手あしを大きくうごかして、おもいきりカラダをうごかそう！	★★
⑭	8×1	よこへジャンプ ふねをこぐ	ピアノのリズムにあわせて よこへジャンプ！ ピアノのリズムにあわせて バンザイ！	★★★★
⑮	8×1	パー ケン パー ケン パーパー グーグー バーグー	あしをひろげてから かたあしでたちましよう！	★★★★
⑯	8×2	ボディタッチ	おんがくのリズムにあわせてカラダをタッチしよう！	★★★
⑰	8×1	４ステップ (ダウン)	おんがくに合わせてステップしよう！	★★
⑱	8×1	４ステップ (アップ)	「ワン（１）」と「ファイブ（５）」のまえに、 カラダをのぼすじゅんびをしよう！	★★★★
⑲	8×1	サイドステップ (ダウン)		★★
⑳	8×1	16ビートジャンプ	すばやくジャンプしよう！	★★
㉑	8×1	サイドステップ (アップ)	「ワン（１）」のまえにカラダをのぼすじゅんびをしよう！	★★★
㉒	8×1	しかくにうごく 決めポーズ	さいごはカッコよくポーズをしよう！	★

★のうごきができるひとのレベル

- ★1つ：まますのうんどうしんけいのもちぬし
- ★2つ：ふつういじょうのうんどうしんけいのもちぬし
- ★3つ：うんどうしんけいばつぐん！
- ★4つ：オリンピックせんしゅになれるかも！？



ダンスのカウントは、「イチ、ニ、サン、シ、ゴ、ロク、シチ、ハチ」や「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かいのリズムのくぎりをひとつぎりにしてかぞえます。ダンスのおんがくは、この8かいごとにくりかえされるリズムにあわせてつぐられ、ダンスはそのリズムにあわせておどります。まずは、8カウントをかぞえながら、てびょうしをするれんしゅうをすることで、リズムにのりやすくなるよ！

うんどうしんけい よ  
《運動神経が良くなるダンスの おてほんえいぞうをみるほうほう》

その1.



このQRコードをスマートフォンでよみると、  
「運動神経が良くなるダンス」のおてほんえいぞうを  
見ることができるよ！

その2.



YouTubeのけんさくボックスで  
「運動神経が良くなるダンス」をさがしてね！

# リズム感<sup>かん</sup>アップにたいせつな “ダウンのリズム” と“アップのリズム”

## ◆ダウンのリズムにチャレンジしよう！

ダウンのリズムは、「ワン、ツー、スリー、フォー、ファイブ、シックス、セブン、エイト」の8つのカウントにあわせておどるとき、カウントをかぞえるのとどうじに、りょうてりょうあしをまげます。

「ワン」と「ツー」のあいだで、りょうてりょうあしをのばします。これがダウンのリズムです。

※「ワン」と「ツー」のすうじのあいだのことを「アフタービート」といいます。このアフタービートのときに「エン」とこえを出すことで、リズムにのりやすくなるよ！

カウント	じゅんぴ！	ワン	エン	ツー	エン	スリー	エン	フォー	エン
うごき									
	たってまつ	まげる	のばす	まげる	のばす	まげる	のばす	まげる	のばす

カウント	ファイブ	エン	シックス	エン	セブン	エン	エイト	エン
うごき								
	まげる	のばす	まげる	のばす	まげる	のばす	まげる	のばす

## ◆アップのリズムにチャレンジしよう！

アップのリズムは、「ワン、ツー、スリー、フォー、ファイブ、シックス、セブン、エイト」の8つのカウントにあわせておどるとき、カウントをかぞえるのとどうじに、りょうてりょうあしをのばします。

「ワン」と「ツー」のあいだで、りょうてりょうあしをまげます。これがアップのリズムです。

※アップをするまえに、カラダをまげてじゅんぴをすることで、「ワン」のカウントのときにじょうずにアップをすることができるよ！

カウント	じゅんぴ！	ワン	エン	ツー	エン	スリー	エン	フォー	エン
うごき									
	まげてまつ	のばす	まげる	のばす	まげる	のばす	まげる	のばす	まげる

カウント	ファイブ	エン	シックス	エン	セブン	エン	エイト	エン
うごき								
	のばす	まげる	のばす	まげる	のばす	まげる	のばす	まげる

リズムかんをアップさせるためには、おんがくのリズムにあわせて“ダウンのリズム” と“アップのリズム” でカラダをスムーズにうごかすことができるようになることがたいせつです。

### 《じゅぎょうのまとめ ふりかえり》

じゅぎょうをうけて、きづいたことや、うまくいったことやむずかしかったことはなんですか？

りずむかんがよくなったら、どんなことにチャレンジしたいですか？どんなことにいかしたいですか？