



ダンスで運動神経&リズム感をアップさせよう！！

普段なかなかダンスをする機会ってありませんよね。ちょっと運動を頑張ろうかなと思っている人も、さらに上手に体を動かせるようになりたいと思っている人もやってみましょう！

ステップ① リズム感アップに大切な「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同時に、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	じゃんぴ！	ワン	エン	ツー	エン	スリー	エン	フォー	エン
うごき									
	たってまっ	まげる	のぼす	まげる	のぼす	まげる	のぼす	まげる	のぼす

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	のぼす	まげる	のぼす	まげる	のぼす	まげる	のぼす

◆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同時に、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、カラダをまげてじゃんぴをするので、「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う！

カウント	じゃんぴ！	ワン	エン	ツー	エン	スリー	エン	フォー	エン
うごき									
	まげてまっ	のぼす	まげる	のぼす	まげる	のぼす	まげる	のぼす	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								
	のぼす	まげる	のぼす	まげる	のぼす	まげる	のぼす	まげる

リズムかんをアップさせるためには、おな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。

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
見ることができますよ！

その2.



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

ステップ② 運動神経が良くなるダンス～リズムアップ編～

このダンスは、なんで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。
くりかえしがえらばると、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！

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

じゃんぴん	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	うなぎながらリズムをとろう！	★
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げたままにしよう！	★★
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、カラダをのぼすじゃんぴをしよう！	★★
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っこりバランス！	★★
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、みんなて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っこりバランス！	★★
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、みんなて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）」のカウントのまえにひざをまげてのびるじゃんぴ！	★★★
⑨	8×1	かかとタッチ おへそまわし	かかとタッチのまえに、たたくじゃんぴをしよう！	★★★
⑩	8×1	ボックスステップ（ダウンアップ）	「ファイブ（5）」のカウントのまえにひざをまげてのびるじゃんぴ！	★★★
⑪	8×1	かかとタッチ おへそまわし	かかとタッチのまえに、たたくじゃんぴをしよう！	★★
⑫	8×1	サイドステップ かかとチョン	リズムに合わせよう！	★★
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せよう！	★★
⑭	8×1	よこへジャンプ ふねをこく	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 パンツァイ！	★★★★
⑮	8×1	バー ケン パー ケン バーバー 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	おな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）	おながくにあ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、カラダをのぼすじゃんぴをしよう！	★★★★
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ゃんぴをしよう！	★★★★
㉒	8×1	しゃくうにくく 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ばつぐん！

★2つ：ふつういじょうのうんどうしんけいのちちめし

★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くぎりにしてかぞえます。ダンスのおながくは、この8かいごとくりかえされるリズムにあわせてつくれ、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！

スマホや PC でお手本が見られます！

たとえ少しでも、続けることが大切です。

運動が出来た日は ○ に好きな色をぬろう。
ダンスだけでなく、ウォーキング・ランニング・縄跳びやストレッチなどもよいですね。



2020 年 日 月 火 水 木 金 土

8月						1
はづき	2	3	4	5	6	7
葉月	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	

日直