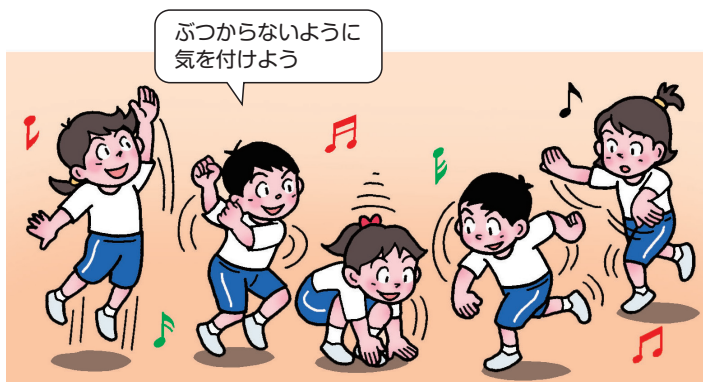


## ○楽しく踊るための4つの動きのポイント

### 空間・場の変化

- ・進む方向を変えながらいろいろな方向へ移動します。
- ・高い⇔低いなどの上下の動きも空間を意識して大きさにしましょう。



(言葉がけの例)

- ・どンドンいろんな方向に移動するよ
- ・リーダーを決めてついていこう
- ・前に泳いでいくように踊るよ!
- ・上の天井に当たるくらいジャンプ!
- ・地面に吸い込まれるくらい低く

### 体の状態の変化

- ・頭の前からつま先までを意識して体を動かします。通常の体の状態から変化させて、いろいろなところを動かしましょう。



(言葉がけの例)

- ・おへそをねじって
- ・手を空まで伸ばして
- ・首の後ろも動いているかな?
- ・髪の毛も一緒に踊っているように動いてみよう!
- ・膝を曲げてポーズ!

### リズムの変化

- ・弾む動きが中心ですが、その中でも変化をつける動きを入れるとダンスがより楽しくなります。メリハリのあるダンスを目指しましょう。



素早く回る



スローモーション



急に止まる

(言葉がけの例)

- ・先生より速く! とにかく速く!
- ・友達と見合って...どっちがよりゆっくりな動きができるかな?
- ・止まるときは空気も音も止まるよ
- ・○呼間止まってみよう
- ・2呼間ずつ動いてみよう
- ・ロボットみたいに、カクカク動けるかな?

## 相手との関わりの変化

一緒に踊る人数が増えると動きが広がります。さまざまな隊形で踊ってみることで、グループで踊る楽しさを感じられるでしょう。

相手の目を見て踊ろう！



向かい合って

両手をつないだり、片手をつないだりして、踊っても楽しいね。



手をつないで

前と後ろ、右と左、向かい合って入れ替わるなど、友達と場所をかえて踊ってみよう。



入れ替わって

- 鏡のように踊ってみよう
- 背中合わせで相手が見えないけど踊れるかな？
- Uターン！反対の方向に進もう！
- グループの円を大きくしていこう！動きも大きく！
- 次は円も動きも小さく…
- トンネルを作って…スキップしながらくぐってみよう
- 1列になって、先頭の真似をしながら移動しよう

## ◎楽しく踊るための動きの宝箱

教師が教える動き以外にも、「こんな動きをしたら楽しい！」と自分たちで考えた動きでどんどん踊ってみるのもよいですね。

### 動きの宝箱

- リズムに乗ってできそうな動き（ステップ系）
  - ・ボックスステップ
  - ・サイドステップ
  - ・ツーステップ
  - ・キックステップ
  - ・サンバステップ
  - ・ひざの方向を変えてスイング
  - ・ランニングマン
  - ・足のうらタッチ
  - ・ターン
- 手の動き
  - ・手をたたく（上下左右）
  - ・指パッチン
  - ・手をふる
  - ・手をギラギラ太陽のように
  - ・手を思いっきり伸ばす
  - ・クロールのように泳ぐ
  - ・手をウェイブさせる
- ペアやグループでの動き
  - ・片手・両手をつなぐ
  - ・向かいあう
  - ・スキップしながらくぐり抜ける
  - ・はなれてからハイタッチ
  - ・コーヒークップのように回る
  - ・背中合わせ
  - ・手をウェイブさせる
  - ・集まる⇄はなれる
  - ・列になって移動（前後左右）

