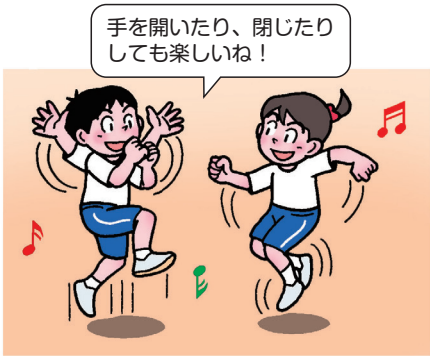
ロックのリズムの特徴的な動き

「ンタ（1 拍）ンタ（1 拍）」や「ウンタ（2 拍）ウンタ（2 拍）」（下線部は強調を表す）の弾みや後うちのロックのリズムの特徴を捉え、へそを中心にその場で弾んだり、体の各部分でリズムをとったりして踊りましょう。

おへそを中心にスキップで弾もう

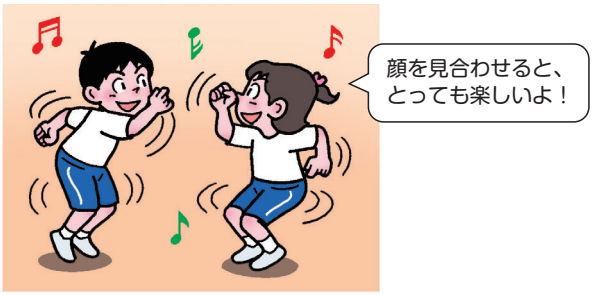


リズムに合わせて何度もジャンプ！

手足を上げると楽しくなるね

タ（1 拍）やウンタ（2 拍）に合わせて軽く体を叩いてみましょう！

体のいろんなところをたたいて

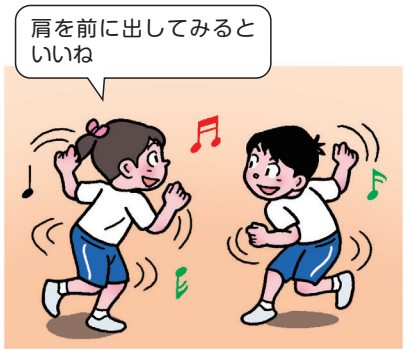


膝を曲げて腰をひねりながら上下に

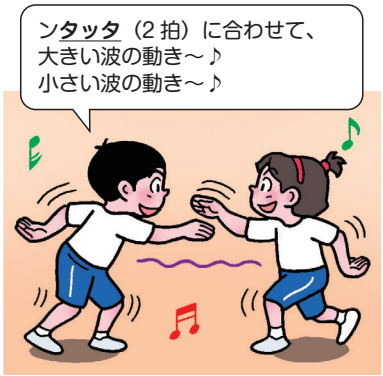
サンバのリズムの特徴的な動き

「ンタッタ（2 拍）ンタッタ（2 拍）」（下線部は強調を表す）のサンバのリズムと小刻みなビートのリズムの特徴を捉え、その場で弾んだり、体の各部分で小刻みにリズムをとったり、へそを中心に前後左右のスイングなどでリズムに乗ったりして踊りましょう。

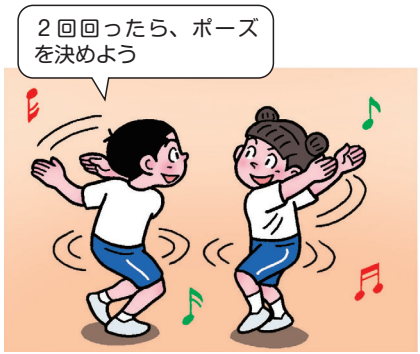
手を大きくふったり小さくふったり



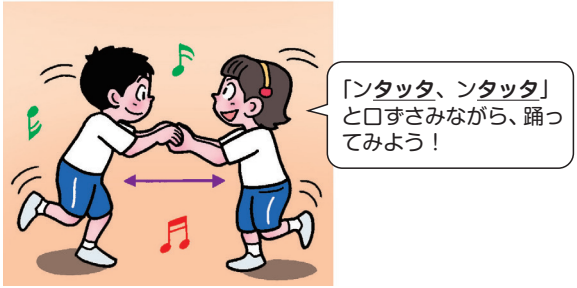
体を斜め前と後ろにスイングさせて



手をやわらかくウェイブさせて



手をたたいたりふったり、しながら回る



手をつないでリズムを合わせて