

# こなんばん うん 湖南版：運ドNO.

うんどうめい  
運動名

レ ッ ツ シーエム デ ダン ス  
Let' s CM de Dance !

おすすめの実施時期  
つうねん  
通年

つながる運動領域  
ひょうげんうんどう  
表現運動

じゅんびぶつ  
準備物

テレビ どうが  
TVなど動画を見られるもの

うんどう おこな ぼしょ  
運動を行う場所  
おくない  
屋内

## うんどう おこな かた 運動の行い方・ポイント (☆)

1. 動けるスペースの前に、TVなど動画を見られるものを準備しよう。(写真①)
2. CMが流れたら、その中で流れる音楽に合わせて体を動かしてみよう。  
☆激しい音楽には、全身を激しく動かそう。(写真②)  
☆ゆったりした音楽には、全身をゆっくり大きく動かそう。(写真③)  
☆CMの内容にも合わせて、動きを考えてみよう。  
☆踊った曲数を記録しよう。



たたみ1枚  
程度の  
スペース

写真①



写真②



写真③

## うんどう 運動のレベルアップ

○好きな音楽でもチャレンジしてみよう。

○家族の人と一緒に踊ってみよう。

## チャレンジ記録

|        |        |                  |
|--------|--------|------------------|
| が<br>月 | に<br>日 | き<br>よ<br>く<br>曲 |
| が<br>月 | に<br>日 | き<br>よ<br>く<br>曲 |
| が<br>月 | に<br>日 | き<br>よ<br>く<br>曲 |
| が<br>月 | に<br>日 | き<br>よ<br>く<br>曲 |
| が<br>月 | に<br>日 | き<br>よ<br>く<br>曲 |

Team: @らくしょん!