

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	に	き
つ	ち	よ
月	日	曲
---	---	---
が	に	き
つ	ち	よ
月	日	曲
---	---	---
が	に	き
つ	ち	よ
月	日	曲
---	---	---
が	に	き
つ	ち	よ
月	日	曲
---	---	---
が	に	き
つ	ち	よ
月	日	曲

Team: @らくしゅん!