



# はや 足が速くなるダンス (こうはん 後半)

このダンスは、なんどもれんしゅうをすると、速くはしることができるようになるダンスです。このダンスの後半には、ほはばを大きくするうごきと、あんでいしてはしるためにひつような、まえかがみになるしせいをとることができるようになるうごきが入っています。

うでも大きいうごかしてね！

さいごのほうには、前半でれんしゅうをした「足のかいてんを速くするうごき」、また「ほはばを広げるうごき」が入っています。前半のふくしゅうのつもりでとりこんでください。

みんな、さいごまでがんばってね！

じゅんばん	カウント	うごき	かっこうよくおどったり、足が速くなるためのポイント
①	2×8	グーパージャンプ ぜんごダウン	グーをしたあとにまえにジャンプするときは、とびだすようなきもちでやってみてね！
②	1×8	もも上げぜんご	うでを大きくふって、ふとももをたかく上げてね！
③	1×4	よこへジャンプ	できるだけ、げんきよくジャンプしてね！
④	1×4	ツイストダウン	大きくからだをひねってね！
⑤	1×8	もも上げぜんご	うでを大きくふって、ふとももをたかく上げてね！
⑥	1×4	ポーズ	しっかりむねをひらいて、ポーズをとってみよう！

⑦	2×8	足上げ ポーズ	足を上にあげるときは、あしをすばやくあげてね！足をさげるときには、すばやく下げてじめんをしっかりふんでね！
⑧	1×8	グーグーパー	グーグーのときに、かかとを上げて、つまさきのおやゆびのつけねのところまで速くジャンプしてみよう！
⑨	1×4	サイドステップ クラップ	できるだけ、げんきよくジャンプしてね！
⑩	1×4	ボックス	足をしっかりふみこみましょう！
⑪	1×6	かいてん+ポーズ	まわりのともだちにぶつからないようにちゅういして、じゆうにまわってポーズをきめてね！



足が速くなるダンスのおてほんのえいぞうです！なんどもくりかえしてれんしゅうするときにつかってね！



YouTubeのけんさくボックスで「足が速くなるダンス」をさがしてね！

## 《100メートル走のせかいきろく》

- ・おとこのひと  
ウサイン・ボルトせんしゅ (2009ねん) 9びょう58
- ・おんなのひと  
フローレンス・ジョイナーせんしゅ (1988ねん) 10びょう49

ダンスじゅぎょうのかんそう(まなべたこと、うまいったことやむずかしかったことなどをかいてね)