

# あつまれ みんなでHIPHOPダンス!

## 教材DVDについて

本映像は「1×8カウント」(ワンエイト)のリズムを基本に、子どもたちにHIPHOPの動きを通して、楽しみながら様々なステップを実践していただくレッスン動画となっています。  
1×8カウントとは、「1・2・3・4・5・6・7・8」の8カウントを1単位としたリズムの数え方で、音楽のリズムを理解し、ダンスの振付を覚えるために活用されるカウントです。  
この8カウントに合わせて踊ることで、曲に合った正確な動きを掴みやすくなります。

### 映像内容

#### 1. おてほん(全体とおし)

##### 前半

- 2. おてほん(前半1×8)
- 3. だうんすてっぷ
- 4. あしあげだうん
- 5. あいそれーしょん
- 6. だうんばんち
- 7. ばんち・ぐいー!
- 8. ぜんはんとおし(前半1×8)

##### 後半

- 9. おてほん(後半1×8)
- 10. ぶるっくりん(て)
- 11. ぶるっくりん(あし①)
- 12. ぶるっくりん(あし②)
- 13. こうはんとおし(後半1×8)

##### 通し

- 14. ほんばん(ゆっくり)
- 15. ほんばん(指示声つき)
- 16. ほんばん(指示声なし)

最初から通しで再生して  
取り組んでいただいたり、チャプター  
メニューから選択して、1つの動きを  
重点的に練習することも可能です!

### レッスンポイント

ひとつひとつの動きを大きくすることで、記憶力や体力向上により効果的です。  
「みぎ」「ひだり」「ばんち」「ぐいー!」など、いっしょに声を出しながら楽しく体をうごかしましょう。

#### だうんすてっぷ

膝を真下に椅子にすわるようにまげて、そのまま椅子から立ち上がるように膝を伸ばしましょう。

#### あしあげだうん

ダウンステップの動きを意識しながら、右足・左足を2回ずつあげましょう。

#### あいそれーしょん

胸を張って・引いてをゆっくり繰り返し、だんだんスピードをあげていきましょう。

#### だうんばんち

両足を曲げると同時に、両手を上にしっかりパンチしましょう。

#### ばんち・ぐいー

ぐいー!のときにしっかりと胸を引き込むことを意識しましょう。

#### ぶるっくりん(て)

ブルックリンステップの上半身の動きです。上に2回パンチした後で右・左に腕を引きます。

#### ぶるっくりん(あし①)

前後のステップです。最初のせーの!で後ろに両足を引いて始めるのがポイントです。

#### ぶるっくりん(あし②)

左右の交互の足のステップです。ゆっくりステップができれば、リズムを早くしていきましょう。

本動画の1×8のステップは、「BPM100」のテンポの曲であわせやすいリズムとなっています。  
「BPM100」のテンポの曲には以下のような曲があり、ゆったりしすぎず速すぎない絶妙なスピードのリズム感が運動に適しています。

#### 【BPM100の曲(例)】

- ♪ アンパンマンのマーチ
- ♪ 世界に一つだけの花(SMAP)
- ♪ 君はロックを聴かない(あいみょん)
- ♪ ピースサイン(米津玄師)
- ♪ 何度でも(DREAMS COME TRUE)

### 出演 どうらいぶ(DRI-V)先生

2003年から2020年までDragon Ashのダンサーとして活躍したのちに、KIDSTレーナーの資格を取得。  
ダンスとトレーニングを融合させ、子どもたちの底知れぬパワーと可能性を最大限に引き出し運動能力を向上させるカリキュラムを独自に考案。  
2020年からは幼少期の子どもたちに向けて「KIDS運動能力向上PJT」の活動を全国で展開中。



みんなで声をだし  
ながらやってみよう!