

地域連携（公民館活動）による出前授業 ヒップホップダンス教室

令和2年1月15日（水）



大原公民館で行われているヒップホップ教室講師のパリオ先生・このか先生をお招きし、1年生が体育の出前授業としてヒップホップダンスの基礎を学びました。

まずは柔軟体操からです。柔軟性を養うことで、けがの予防になります。

次は体の動かし方です。首や肩を自在に動かせるようにします。

いよいよ、ダンスの基本動作です。リズムに合わせて体を沈めたり伸ばしたり。腕を組んだり広げたり。ステップを練習するうちに、ダンスの動きになってきました。



振り付けは8カウントを一つのまとまりとして覚えます。体勢を低くするときには体を前に倒すことや膝を曲げるときは体の外に向けるなど、ヒップホップらしい表現にも気をつけます。

最後は2グループに分かれて発表しました。



パリオ先生からは、ダンスは体を使って音楽を表現することから、芸術性が高いことを教えていただきました。また、このか先生は、機会をとらえてダンスを楽しんでほしいと話してくださいました。

