



Let's Enjoy Dancing

組 番 氏名

ダンスはうまく踊る事より楽しんで欲しい！

体を動かすことは、ストレス解消や健康的な体を作るうえでとても大切です。特にダンスは、性別や年齢、体力、運動神経、場所など条件を問わず行うことができます。心地よい音楽に合わせて楽しんで体を動かすことで、心にも体にもよい効果がたくさんあります。家にいることが増えて、憂鬱な気持ちになっている人、運動不足だと感じている人、ぜひダンスで楽しんで体を動かして欲しいと思います

※実際に踊ることが厳しい環境の場合は、先生達の作った動画を見て頭の中で体を動かしてイメージを掴んでください

**課題① 週3回 1日30分程度ダンスのワークシート・動画を見ながら
ダンスをして体を動かすこと**

課題② 活動内容や活動時間を記録表に記入すること

※課題となっているダンスは、学校再開の際に授業の中で取り扱いテストをします。

月 日 () 活動時間 分

活動内容

感想
(活動後の心の変化や、できるようになったステップ、汗のかき具合等)

月 日 () 活動時間 分

活動内容

感想
(活動後の心の変化や、できるようになったステップ、汗のかき具合等)

月 日 () 活動時間 分

活動内容

感想
(活動後の心の変化や、できるようになったステップ、汗のかき具合等)

月 日 () 活動時間 分

活動内容

感想
(活動後の心の変化や、できるようになったステップ、汗のかき具合等)

月 日 () 活動時間 分

活動内容

感想
(活動後の心の変化や、できるようになったステップ、汗のかき具合等)

月 日 () 活動時間 分

活動内容

感想
(活動後の心の変化や、できるようになったステップ、汗のかき具合等)