

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名（団体名） 山元 律子

プログラム名	①誰にでもできるやさしいフラダンスセラピー ②やってみよう！本場ハワイのフラを楽しく学ぶ		
プログラムのねらい	南国ムードのハワイアン音楽に合わせて踊っているうちにストレスがとれ、姿勢も良くなり、足と腰に筋力がついていきます。		
講座名・テーマ 学習分野等	学 習 内 容 等 (具 体 的 に)	時間数 (分・時間)	備 考 (備品等)
1. あいさつ	軽く自分の履歴とフラダンスセラピーの説明をします。 (運動療法です)	5分	
2. 準備体操	ゆるやかに手足や体を動かします。	5分	
3. ベーシック	簡単な足のステップと手のハンドモーションをやり ます。	10分	
4. レッスン曲	わかりやすい日本語のハワイアン曲を、意味を説明 しながら楽しく振り付けを教えます。	20分	
5. ハワイアン曲 を踊る	1曲を覚えるまで繰り返し楽しくゆっくり指導します ので安心です。	20分	
6. 休憩	20～30分おきに水やお茶を飲みながら休憩も入れ ます。		
7. 整理体操	軽くやります。	3分	
<p><u>フラダンスのメリット</u></p> <p>フラダンスは地面をしっかりと踏みしめる事により、自然に足の裏を刺激し、自分の体力に合わせて体を動かしますので、激しい運動やダンスについていけない方にも楽しくできます。南国ムードのこころ良い音楽に合わせ、リラックスして踊っているうちにストレスがとれ、姿勢が良くなり、足腰に筋力がついてきます。初めての方でも年齢や体力に関係なくどなたでも安心して始める事ができます。</p>			