

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名) 石田 夕香

プログラム名	— 0(ゼロ)から習ってみよう! — 美しく見せる本場ハワイのフラダンス		
プログラムのねらい	ハワイアンのゆったりした音楽に心も体も癒されながら 日頃の運動不足を楽しく解消し脳トレにも最高!!		
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)
準備体操	フラダンスは全身運動なので全体的に軽いストレッチや関節を動かす	5~10分	・CDデッキ ・有りましたら
ベーシック ステップ	レッスン曲に入る前にステップの説明を伝えながらハワイアン音楽に合わせてステップを中心に踊ります	15分	ホワイトボード
レッスン曲 (課題曲)	歌の説明や意味を伝えながら手の振り、ハンドモーションを教えます。ゆっくり繰り返し踊っていきますのでどなたでも踊れるようになります		
休憩	軽く膝を曲げて中腰姿勢になって踊ります。全身の筋肉の7割が下半身にあると言われているまさにそこを刺激するので血行も良くなるので喉が渇きます。水分補給はこまめに取るようにしています		
質問コーナー	一方的に教えることはなく気兼ねなく質問できるように促します		
その他	参加の皆さんの体力やレベルに合わせて時間配分等臨機応変に対応します		