



子どもの体力向上

# チョコット・ダンスでリフレッシュ!



アスリート ダンス担当 HIRAKU 氏 振付

「チョコット・ダンス」(通称「チョコ・ダン」)は、忙しい日常生活の中でも手軽に体を動かすことができるよう、「短時間でリフレッシュ」をテーマに創作したダンスエクササイズです。  
家庭学習の合間や、テレビ等の視聴中などのちょっとした時間に取り組んでみてください。

## リズムに合わせてチョコ・ダン

**チョコ・ダン1【全身】** (約20秒)  
テンポ【100】【110】【120】



全身を動かして、心も体もリフレッシュしよう!

**チョコ・ダン2【上半身】** (約20秒)  
テンポ【100】【110】【120】



学習などの合間に、肩や腕を動かして上半身をほぐそう!

**チョコ・ダン3【下半身】** (約20秒)  
テンポ【100】【110】【120】



テレビなどを見ながら、ダンスステップで下半身を動かそう!

## メロディーに合わせてチョコ・ダン

**チョコ・ダン4「トライ」** (約60秒)



チョコ・ダン1~3の動きをメロディーに合わせて踊ってみよう!

**チョコ・ダン5「フリー」** (約60秒)



メロディーに合わせて、一緒に自由に踊ろう!

リズムのテンポを変えたり、同じダンスを繰り返したりしながら取り組んでみよう!

動画の視聴は「チョコ・ダン」で検索

YouTube JP

チョコ・ダン

- ◆ 体を動かしたいけど、体育の授業以外に時間が取れない。
- ◆ 家庭学習の合間に、息抜きで少しでも体を動かしたい。
- ◆ 所属の部活動と違う動きの運動をしてみたい。
- ◆ ○○しながら、体を動かしたい。

こんな人にはチョコ・ダンをお勧めします

### 保護者の皆様へ



「どさん子体カアップ強調月間」賛同団体のA-bank北海道は、アスリートが培ったフィジカル・スキルを北海道の学校教育、地域の力として活かす仕組みをつくり、義務教育の授業や部活動へのアスリート派遣など、多くの方がスポーツを楽しめる活動を行っています。

HIRAKU 【A-bank北海道 アスリート】Hizz Performance Style(HPS)の代表としてダンススクールを運営する傍ら、全道各地を回り、幼児からお年寄りまで幅広い世代にダンスの指導を行い、楽しさや魅力を伝えています。



HIRAKU

