

チョコ・ダンスⅡ



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、「短い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。今回の「チョコ・ダンⅡ」は、体育の授業や学校行事、休み時間など、学校生活の様々な場面をイメージしてつくりました。ちょっとした時間に取り組んでみてください。

【エンジョイ編】

(テンポ 120 約20秒)



サイドステップやジャンプを組み合わせた簡単なダンスでエンジョイしよう！

【チョコっとハイレベル編】

(テンポ 110 約20秒)



エンジョイ編を踊ったら、チョコっとレベルの高いダンスにチャレンジしよう！

【フリーダンス編】

(メロディー 約60秒)



メロディーに合わせて、友達と一緒に楽しみながら踊ろう！

【HIRAKU編】

(テンポ 120 約20秒)



チョコ・ダンの振り付けをしているHIRAKUさんのダンスを真似してみよう！

【チャレンジ編】

(テンポ 120 約20秒)



HPS ダンススクールの生徒が考えたチョコ・ダンにチャレンジしよう！

みんなの

チョコ・ダン募集中

詳細は下記アドレスのWebページの

DOSANKO 中学生
ダンスムービーコンテスト

を御覧ください

<http://www.dokyo.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ktk/H30dosanko.htm>

みんなのダンスを
みんなで踊ろう！

動画の視聴は



YouTube^{jp}

チョコ・ダンⅡ



保護者の皆様へ



「どさん子体力アップ強調月間」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づくり、義務教育の授業や部活動へのアスリート派遣など、多くの人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