

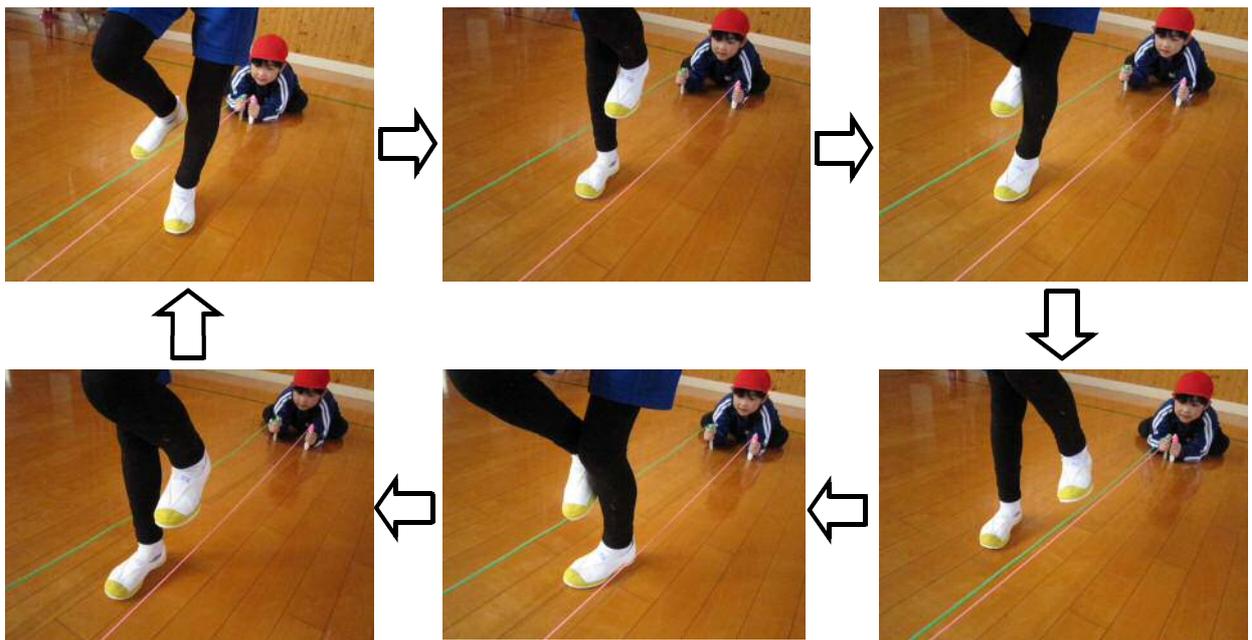
☆体力要素（動きを持続する能力）

08. バンブーダンス



進め方

①短縄2本の動きに合わせて、はさまれないようにステップを踏んで踊る。



アドバイス

- ・「こいのぼり」「ぞうさん」「イルカはざんぶらこ」など、三拍子の曲を歌いながら踊る。
- ・片足で踊るのが難しい場合は、両足で踊ってみる。
- ・三拍子で踊るのが難しい場合は、四拍子（1・2・3・ウン）で踊ってみる。