

11 サイドステップとターン、伸脚
 (下肢・体幹・上肢による動作の協調性・巧緻性や動きの柔軟性を高める)



- ①ターンの際、かかとをお尻につける
- ②伸脚の際、軸足を少し屈曲させておく
- ③伸脚する側の足のつま先を立て、軸足の屈曲と同時に同側の手の人差し指でタッチする



12 前後屈、上体の脱力と回転
 (短縮した筋を伸ばし、呼吸を整え、2番のダンスに備える)



- ①息を吐きながら、浅く前屈、深く前屈する
- ②後屈の際は、腰に手を当て、後ろに反る
- ③脱力の際は、上半身の力を抜いて左右に揺れる
- ④回転の際は、右足を蹴り、反時計回りに回る
- ⑤回転の際は、上体を捻転し、全身で円を描く

うだ子ども元気ダンス「うきうきダンス」

作詞・作曲：畿央大学「うきうきダンス」制作チーム

キラキラ太陽 早起きおはよう 筋肉もりもり 元気だ ワー!(ワー!)
 ウッピー ヤッピー はっぴー ウッピー ヤッピー はっぴー
 ごはんと味噌汁いただきます(パン!)
 食パン 牛乳いただきます(パン!)
 ごっく ———— ん
 お腹を目指して GO!GO!GO!GO!
 によるによるによる GO!GO!GO!GO!
 あわわわ! おくれちゃう! いってきます! 気をつけて!
 元気も・り・も・り う ———— だ!

くーるくーるくーるりん うーだ うーだよー
 くーるくーるくーるりんー うーだ うーだよー
 前にペコリ 深くペコリ 後ろにペコリー
 横に振って ブラブラー うだだうだだよー

キラキラ 星たち ぐっすりおやすみ お風呂でピカピカ
 パジャマだ ワー!(ワー!)
 ウッピー ヤッピー はっぴー ウッピー ヤッピー はっぴー
 今日も1日ありがとう(パン!) 明日も笑顔でまた会おう(パン!)
 おやすみ ————
 夢の世界へ GO!GO!GO!GO!
 むにゃむにゃむにゃむにゃ GO!GO!GO!GO!
 あわわわ! これは夢!? わくわくわく♪ るるるん♪
 元気も・り・も・り
 う ———— う ———— う ———— だ!!!!

(せーのっ)
 (ワ ———— !)

うだ子ども元気ダンス
うだうきうきダンス



QRコードを
読み取ると
ダンス動画を見る
ことができます。

畿央大学 **Kio**
 奈良県北葛城郡広陵町馬見中4-2-2
 TEL. 0745-54-1601
<http://www.kio.ac.jp>

宇陀市こども未来課 
 奈良県宇陀市榛原下井足17-3
 TEL. 0745-82-2236
<http://www.city.udanara.jp/>

畿央大学「うきうきダンス」制作チーム
 <制作> 青木章悟・玉城陽子・得本晴日・西脇瑛見・野口恵未・橋野ひかり・林花帆(以上、大学生) <協力> 福本貴彦・松本大輔(健康科学部理学療法学科)
 <ダンス制作・監修> 辰巳智則(教育学部現代教育学科) <音楽制作・監修> 吉田はるみ
 総括 宇陀市役所こども未来課 ※平成27年4月から「うきうきダンス」を宇陀市内幼稚園・保育所(園)・こども園のカリキュラムに導入しています。

うだうきダンス 解説図

1 ランジと足踏みの運動 (歩の運動を通じ、徐々に血液の循環を良くする)



- ①ランジ及び足踏みの踏み出し動作では、踏み出し足のつま先を正位か、少し外側に向ける
- ②足踏みの運動では、しっかりと腕を振り、太腿を上げる
- ③自然歩行は、腕と太腿の振り上げ・下げが逆側となる

2 上腕の外転・内転、前腕の回内・回外運動と足踏みの運動 (異質な動作を組み合わせ、協調性・巧緻性を育む)



- ①両腕の肘を伸ばし、大きく円を描く
- ②円を描く際、前腕の回内・回外運動に手指運動を加え「キラキラ」を表現する
- ③胸を張り、リズムカルに行う

3 四股の運動 (股関節の可動域を拡げ、動きの柔軟性や平衡性を育む)



- ①足を開き、つま先を正位外側に向け、腰を地面に対して垂直に下ろす
- ②腰を下ろす際には背筋を伸ばし、膝関節を90°に屈曲、手はグーにする
- ③足指で地面をつかみ、下肢と上肢で「筋肉モリモリ」を表現する
- ④伸展の際は、軸足側の体側を弓のように屈曲、手はパーにする

4 上方と中段への腕の突き運動 (上肢・腰部・下肢による動作の協調性・巧緻性を育む)



- ①腕を突く際、腰を入れ、足のつま先に重心をかける
- ②元氣よく腕を突く

5 かけ足小回り運動 (走の運動学習。膝関節から足指関節による動作の協調性・巧緻性や動きの柔軟性を育む)



- ①足指で地面をけり、かかとをお尻につける
- ②腕を振り、リズムカルに走のステップをふむ
- ③小回り後のジャンプの着地時、膝を少し曲げ、衝撃を吸収する

6 かがむ、立つ、跳の連続運動 (跳の運動学習。手指から脊柱へと刺激を与え、中枢神経に働きかける)



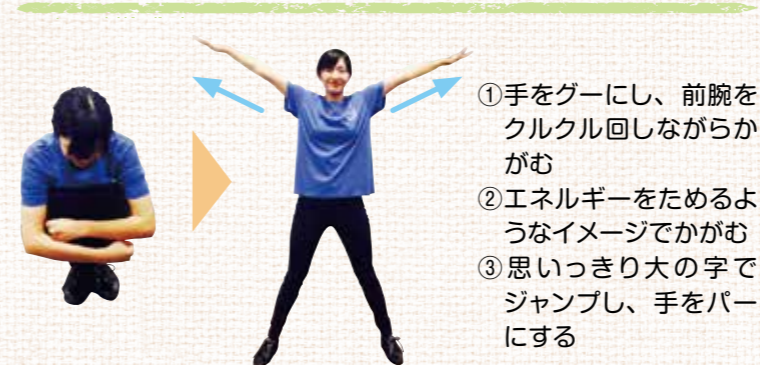
- ①膝を少し曲げた状態から始める
- ②立ち上がり時は両足を接地し、手の指先からへびになりきる
- ③ジャンプ時は背筋を伸ばし、膝を柔らかく使う
- ④リズムカルに行う

8 左右ジャンプ運動 (跳の運動学習。膝関節周囲から下腿、足関節及び足指関節周囲の筋を刺激し、膝及び足関節の動きの柔軟性を育む)



- ①両足をくっつけ、膝関節を柔らかく使い、左右にジャンプする
- ②両腕による脇しめ動作を組み合わせ、リズムカルにジャンプする

10 かがむ動作からのジャンプ (跳の運動学習。全身の筋力を最大に発揮する)



- ①手をグーにし、前腕をクルクル回しながらかがむ
- ②エネルギーをためるようなイメージでかがむ
- ③思いっきり大の字でジャンプし、手をパーにする

7 前後かけ足運動 (走の運動学習。上肢・体幹、下肢による動作の協調性・巧緻性、平衡性や敏捷性を育む)



- ①手をパーにし、左右の腕を交互に回しながら、前後にかけ足
- ②片足で停止する際、つま先を正位やや外側に向け、足指で地面をつかむ
- ③スピーディーに行う

9 開閉ジャンプ (跳の運動学習。足関節及び足指関節周囲の筋を刺激する)



- ①全身でパーとグーを表現する
- ②背筋を伸ばし、足の開閉ジャンプと着地では足の親指に重心を置く

2番はここで終了