

第1章 フィットネスダンスの誕生と発展

1	フィットネスダンスの誕生	2
2	フィットネスダンス全国大会	3
3	今すぐ使えるフィットネスダンス作品	5
4	フィットネスダンスを学ぶ・体験する	6
	(1) フィットネスダンス4時間セミナー	6
	(2) フィットネスダンスフェスティバル	6

第2章 フィットネスダンスの基礎知識

1	運動プログラムとしての特徴	8
	(1) プレコリオである	8
	(2) 日本語の楽曲を使用している	8
	(3) 対象者が想定されている	8
	(4) 健康体力づくりの要素が明確である	8
	(5) 道具を使う	8
	(6) 運動強度と難易度の調節が可能である	8
2	フィットネスダンスのステップの基本形と種類	9
	(1) ステップの基本形	9
	(2) フィットネスダンスステップ辞書	9
3	楽曲とステップシート	16
	(1) ジャンル	16
	(2) 楽曲の構成（イントロ、メロディー、インサート、エンディング）	16
	(3) ステップシートで歌詞と振り付けを表記	16
	(4) ステップシートの4つの長所	18

第3章 フィットネスダンスの指導法を学ぼう

1	「手のひらを太陽に」を使って指導を体験	24
	(1) DVDを見ながら、参加者のつもりで口ずさみながら踊ってみよう	24
	(2) 構成と動きを確認する	24
	(3) 歌詞に合わせて振り付けを確認	25
	(4) 動きの指示を出す（キューイング）	28

2	フィットネスダンス指導の基本	30
	(1) フィットネスダンス指導者の役割	30
	(2) 指導の循環	31
	(3) 指導ポジション	32
	(4) 声の出し方	34
3	フィットネスダンス指導の実際	35
	(1) 動きの指示：キューイング	35
	(2) 観 察	36
	(3) 修 正	37
	(4) 確 認	38
	(5) 動機づけ（称賛）	38
4	プログラムをアレンジする	39
	(1) アレンジの実例	39
	(2) 参加者の様子からアレンジの必要性を判断	40
	(3) 難易度の調整	41
	(4) 運動強度の調整	42
5	コミュニケーションを深めてフィットネスダンスを楽しむ	43
	(1) 隊形移動（フォーメーション）	43
	(2) 歌 詞	44
	(3) アイコンタクト	45
	(4) ボディタッチ	45
	(5) 初心者の気持を思いやる	45

第4章 フィットネスダンスの指導力を身につけよう

1	ひばりエクササイズ 素敵なランデブー	48
	(1) 特 徴	49
	(2) ポイント	49
	(3) キューイング	49
	(4) 難易度と運動強度の修正	49
	(5) 使用ステップ	49
2	365歩のマーチで毎日体操	52
	(1) 特 徴	53
	(2) 指導のポイント	53
	(3) キューイング	53
	(4) プログラムの進め方	53
	(5) 使用ステップ	53

3	みんな、みんな友達！手話ダンス	56
	(1) 特 徴	57
	(2) ポイント	57
	(3) キューイング	57
	(4) プログラムの展開方法	57
	(5) 使用ステップ	57
	(6) 楽曲について	57
4	楽々（らくらく）ピクス1	62
	(1) 特 徴	63
	(2) 注意点	63
	(3) キューイング	63
	(4) プログラムの展開方法	63
	(5) 使用ステップ	63
5	妊婦のウキウキエクササイズ	66
	(1) 注意点	67
	(2) ポイント	67
	(3) キューイング	67
	(4) 使用ステップ	67
6	ズンドコ体操	70
	(1) 特 徴	71
	(2) 注意点	71
	(3) キューイング	71
	(4) プログラムの展開方法	71
	(5) 使用ステップ	71
7	ハナミズキでけいらくストレッチ	74
	(1) 特 徴	75
	(2) 注意点	75
	(3) キューイング	75
	(4) プログラムの展開方法	75

第5章 フィットネスダンスの作り方を学ぼう

1	フィットネスダンス作成の手順	80
	(1) 対象者と目的を明らかにする	80
	(2) 楽曲を選ぶ	81
	(3) 作品のイメージを明確にする	81
	(4) 楽曲の構成を把握する	82
	(5) 動きの選択	83

2 振り付けの実際	84
(1) ステップの基本的な組み合わせ方	84
(2) ステップによる移動	85
(3) リード足の入れ替え	87
(4) 手と腕の動き (アームス)	89
(5) イントロ、インサート、エンディング	94
3 作品が出来上がったら	95
(1) 作品全体の見直し	95
(2) 予行演習	95
(3) レッスン後の見直し	95

付 録

付録 A フィットネスダンス全国大会入賞作品リスト	98
1 作品一覧	98
2 対象者別一覧	100
3 使用楽曲リスト (五十音順)	105
付録 B フィットネスダンス VHS/DVDリスト CDリスト	106
1 フィットネスダンス VHS/DVDリスト	106
2 フィットネスダンス CDリスト	108
付録 C フィットネスダンスに関するヘルスネットワーク記事	109
付録 D フィットネスダンス隊形移動の種類	126
付録 E フィットネスダンス作成用ステップシート	128
付録 F フィットネスダンス名称使用報告に関するお願いおよび 使用報告書式	130
付録 G フィットネスダンス普及員規約	131
参考図書	132
執筆者プロフィール	134

第 1 章

フィットネスダンス指導教本

フィットネスダンスの 誕生と発展



1 運動プログラムとしての特徴

(1) プレコリオである

フィットネスダンスは日本語の楽曲に対して振り付けされた「振り付け定型」、プレコリオのプログラムです。

(2) 日本語の楽曲を使用している

歌詞に合わせた動きが取り入れられているので、振り付けを覚えやすくなっています。動きながら歌詞を口ずさむことによって、体力的な効果として呼吸機能の向上が期待されます。さらに参加者の一体感が生まれ、楽しいプログラムとして生活習慣の中に定着しやすいと考えられます。

(3) 対象者が想定されている

健康体力づくりの運動プログラムで最も大切なことは、「安全で、効果があり、楽しい」ということです。子ども、青少年、成人、高齢者と年代によって全般的な健康状態や体力水準、運動能力はもちろん、好まれる楽曲も異なります。プログラム参加者の年齢や健康体力の水準や運動能力に合った運動強度と難易度の作品を選ぶことが重要です。

(4) 健康体力づくりの要素が明確である

主にどの体力要素の向上を目指すのかを意識して振り付けがされているため、楽曲に合わせて楽しく踊るうちに、全身持久力や、筋力・筋持久力、柔軟性・調整力などの改善・向上が期待されます。

フィットネスダンスのカテゴリ

対象者・年齢層	①子ども ②一般 ③中高年 ④高齢者 ⑤その他
主な体力要素	①全身持久力 ②筋力・筋持久力 ③柔軟性・調整力
全体を通しての運動強度	①楽である ②ややきつい ③きつい
振付の難易度	①易しい ②普通 ③難しい

(5) 道具を使う

楽しく効果的なプログラムにするために、ボールやバー（棒）などエクササイズ用具、タオルなどの身の回りの品、あるいは打ち物や鳴り物などを使った作品もあります。また、体力の低い高齢者を対象に椅子に座って行うプログラムや、椅子を支えとして利用する立位で行うプログラムもあります。

(6) 運動強度と難易度の調節が可能である

フィットネスダンスは楽曲に対して振り付けが定められています。しかし、実際の指導場面において、参加者にとって運動強度が高すぎる、あるいは低すぎる、振り付けが難しすぎたり

反対に簡単すぎて面白くないというケースも考えられます。このような場合、その作品から別の作品に変える必要はありません。フィットネスダンスで使われているステップの特徴を理解していれば、作品の質や持ち味を損なうことなく、振り付けの一部（ステップ）を入れ替えて、運動強度と難易度を参加者に合うものに変えることができます。これをこの指導教本ではフィットネスダンスの「アレンジ」と呼びます。

2 フィットネスダンスのステップの基本形と種類

(1) ステップの基本形

フィットネスダンスの振り付けで使われるステップには、片足で跳ぶ、走る、などさまざまな種類があります。この指導教本では、動作の特性に基づいてステップを7つのグループに分け、同じグループに含まれるステップのうち最も難易度の低いものを基本として位置づけ、「原型」と呼んでいます。

作品の中で使われているさまざまなステップを原型や原型に近いものに置き換えることによって、運動強度、難易度を下げることができます。ステップの原型の知識は、初心者指導の際に大変役に立ちます。

(2) フィットネスダンスステップ辞書

フィットネスダンスで使われる55のステップについて動作の説明と原型からの展開の仕方、運動強度と難易度を五十音順に並べたものが「フィットネスダンスステップ辞書」です。

「着地衝撃」は、足を踏み出したとき足にかかる力の大きさを示す指標です。L：着地衝撃が低い。H：着地衝撃が高い。

「運動強度」はそのステップを続けて行ったときの有酸素運動としての運動強度の目安を3段階で示したものです。1：やや低い、3：やや高い。

「難易度」はステップにおける足の運びが簡単か複雑かを3段階で示したものです。1：易しい、3：やや難しい。

(L) はローインパクト（一方の足が必ず床についている）のステップであること、(H) はハイインパクト（両足とも床から離れる瞬間がある）のステップであることを示す記号です。

ステップ辞書を利用することで、ステップ動作を習得し、段階的な指導法を身につけることができます。

フィットネスダンスの7つの基本ステップ

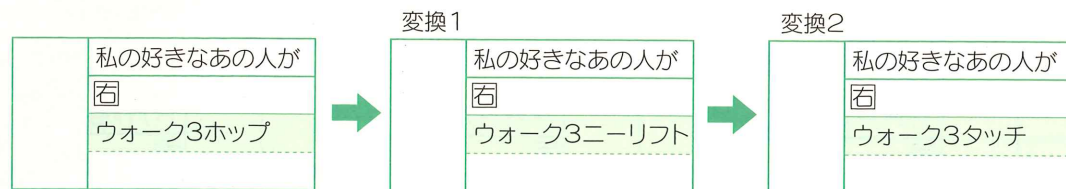
マーク	種類	説明	原型
W	ウォーク	足を交互に踏み替える	ウォーク
K	キック	片方の足(膝から下、下腿)を蹴り出す(膝を上げて蹴り出す場合も含む)	キック
S	サイドステップ	片足を横に出し反対の足でタッチ	ステップタッチ
T	タッチ	片足を床につける	トウタッチ
B	バンド	膝を軽く曲げて伸ばす	ニーバンド
H	ホップ	片足で跳躍する	ホップ
L	ランジ	片足を踏み出して体重をかけてから元に戻す	ランジ

(4) 運動強度の調整

フィットネスダンスは、同じ楽曲の作品であっても、ステップを変換することによって、運動強度を上げたり下げたりすることができます。その際の基本原則は、「ステップ辞書」(P.10)の中から同系統で運動強度の異なるステップに置き換えます。

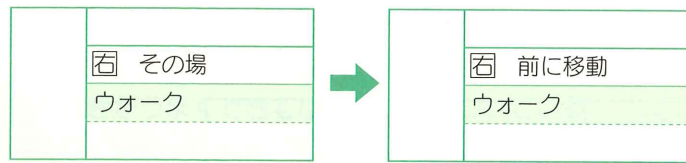
運動強度を下げる：垂直方向の重心移動を小さくする

《例》運動強度が高いステップを低いステップに変換する



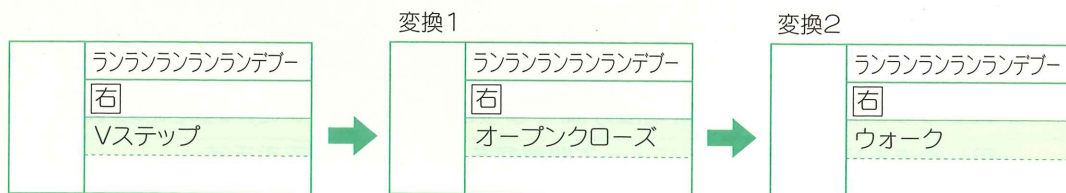
運動強度を上げる：水平方向への移動を大きくする

《例》その場でのウォークから、移動するウォークに変える



運動強度を下げる：水平方向への移動が少ないステップに変換する

《例》 \sqrt{V} ステップの運動強度を低くする。



スピードを変える

《例》 \sqrt{V} ステップのスピードを上げて、運動強度を高くする



5 コミュニケーションを深めてフィットネスダンスを楽しむ

指導者と参加者、参加者と参加者のコミュニケーションを深める動きを取り入れることによって、クラスの雰囲気盛り上がり、フィットネスダンスを介して仲間ができて、その結果、フィットネスダンスによる運動の習慣化につながります。

参加者は顔見知り同士と一緒に行動する傾向があるので、初めて参加する人や欠席しがちな人は不安や気後れを感じます。指導者が運動プログラムを工夫して参加者同士のコミュニケーションを促すことによって、参加者全員がフィットネスダンスを楽しめるようになります。

(1) 隊形移動 (フォーメーション)

参加者が二人組や三人組、列や円などを作って動くことを隊形移動といいます。同じプログラムであっても空間を広く利用し立ち位置やからだの向きを変えることで、新鮮な印象を与えることができるだけでなく、隊形を変化させるときに、参加者同士で自己紹介したり、手をつないだりするなどコミュニケーションを図る動きを取り入れることで、参加者同士親しくなるきっかけになります。さらに、グループとして協力して動くことによって一体感が生まれるという効果もあります。

安全に隊形移動をするために、次の点に注意します。

場所の広さ	移動の際に参加者同士がぶつかからないように、場所の広さと形に合わせて、移動する方向と範囲、方法を考えておく。 場所が狭い(人数が多い)場合は、参加者をグループに分けるとよい。 他のグループの動きを見ることが、どう動いたらいいのか理解する助けになる。
ステップ	スムーズに移動するには、基本的に、ウォークなど難易度が低いステップを使うとよい。
参加者の特徴と人数	隊形移動でグループを作成するときは、人数、男女比が均等になるように、上手にできる人が1グループに集中しないように配慮する。

スムーズに隊形移動を行うために、タイミングに注意します。

隊形移動のタイミングのポイント

主運動に影響を与えないよう、イントロやインサートやエンディングなどで行うとよい。
たとえば、1番、2番、3番で同じメロディーが繰り返される曲の場合、1番と2番は対面指導で行い、次のインサートで円を作る隊形移動を行い、3番は円を作って行くと、プログラムに変化が加わる。

隊形移動の種類については、付録D「フィットネスダンス隊形移動の種類」(P.126)を参照してください。

5 妊婦のウキウキエクササイズ

楽曲名	SHAKE (シェイク)
歌手	SMAP (スマップ)
BPM	4分20秒
時間	128
音源	JAPAN part4
映像	フィットネスダンスVHS vol.2

対象 妊婦
創作者 三浦栄紀

妊娠中に感じる不快な症状の緩和に役立つ動作がたくさん含まれています。軽快なリズムに合わせてからだを動かすことで気分もスッキリ、晴れやかになる全身運動です。

SHAKE (シェイク)

【作詞】森宏美 【作曲】小森田実

きょう会わない? って君の電話 ボクも今そう思っていた テレパシーみたいでうれしい

明日は休みだ仕事もない 早起きなんかしなくてもいい
キミと昼まで眠れそう

oh 渋滞のタクシーも oh 進まなくていい イライラしない yeah!

シェイクシェイクブギーな胸騒ぎ
チョーベリベリ最高ヒップ ハッピー シェイク
シューシュー星が流れてく あしたからハレルヤ
ふたりならヤレルヤ

ポケットティッシュを2個もらった ネオンボードは輝いている 街は楽しくうたってる
すれ違ってく恋人たち ウデを組んだりけんかしたり みんなどこへいくんだろう?
oh ガムをふんづけても oh きょうはオコらない イライラしない yeah!

シェイクシェイクブギーな胸騒ぎ チョーベリベリ最高ヒップ ハッピー シェイク
ハイハイ嫌な顔しない キミと会えるから
あしたからハレルヤ

oh 吹き抜けてく風 oh 気持ちがいいもんだ 夜はこれから yeah!

シェイクシェイクブギーな胸騒ぎ チョーベリベリ最高ヒップ ハッピー シェイク
ヨーヨーキミが待っている しあわせな気分さ
シェイクシェイクブギーな胸騒ぎ チョーベリベリ最高ヒップ ハッピー シェイク
シューシュー星が流れてく あしたからハレルヤ
ふたりならヤレルヤ

指導のポイント

(1) 注意点

妊婦の健康管理を目的に作られたプログラムで、妊娠13週目から始めることができます。参加希望者には、主治医に相談し運動の許可を受けてもらうように伝えます。運動の許可を得た参加者に対しても、体調がいつもと違うなど不調を感じた場合は、運動を控えて医師に相談すること、エクササイズの途中でお腹の張りを感じたり、きついと感じたら無理せず運動を中止することなど、安全のための注意事項を伝えておきます。

(2) ポイント

イントロ&エンディング 手指のこわばりをほぐす

- #1 呼吸をうながす
 - #2 腰と肩をほぐす
 - #3 手足のむくみをとる、腿の付け根をほぐす、こむらがりを防ぐ
 - #4 手足のむくみをとる、便秘を防ぐ
- インサート 産道の血流改善、おっぱいのマッサージ

(3) キューイング

イントロ 「歩きましょう」「8で手拍子」

- #1 「肘を曲げて腕を上下に伸ばしましょう」
「わきの下を伸ばしてから縮めましょう」「息を軽く吸って吐いて」
- #2 「背中の肩甲骨の周りを伸ばしたり縮めたりしましょう」
- #3 「前に進みます」「手を振りながら」「かかとを前に」「手をパーとグー」
「後ろに戻ります」「足を斜め横に上げて」
- #4 「片手をシェイクします」「手を軽くまわして」
「お尻を横に振ります」「腰を回しましょう」

インサート 「内ももを引き締めましょう」「弾みをつけて腕を振ります」

エンディング 「全身を軽くゆすります」

(4) 使用ステップ

ステップ名	原型
ウォーク	W
ステップレッグカール	S
ツイスト (L)	B
ニーベント	B
ニーリフト (L)	W
バウンズ	B

ステップ名	原型
ヒールタッチ	T
ヒップサークル	W
ヒップスイング	W
フォー4ステップ	S
ランジ	L