

ダンス解説

○ダンスの種類

創作ダンス

授業で行っているもの

現代的なリズムダンス

ヒップホップダンス、ロックダンス、ブレイクダンス

フォークダンス

オクラホマ・ミクサー（アメリカ）、花笠音頭（山形）、ハーモニカ（イスラエル）
ドードブレスカ・ポルカ（アメリカ）、炭坑節（福岡）

○ダンス曲

1年生 嵐のGUTS

2年生 アレクサンドロスの渡り鳥

3年生 あいみよんの愛を伝えたいだとか

○基本ステップ

☆基本動作

◎ボックス

◎ポップコーン

◎ランニングマン



◎クラブ

◎パドブレ



ボッチャ解説

ボッチャはヨーロッパ生まれのパラリンピック公式種目です。重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障害者のために考案されました。

ジャックボール（白い球）に赤と青それぞれ6球ずつ投げたり、転がしたり、他のボールに当たったりして、いかに近づけるか競います。

○競技の種類

- 個人戦
- ペア戦
- チーム戦

○基本用語

- ボール 赤色 OR 青色の球 （赤6青6）
- ジャックボール ターゲットとなる白い球（白1）

○技の名称

- アプローチ 目標に寄せる投球
- ヒット 相手ボールに当てて弾き飛ばす投球
- プッシュ 味方ボールやジャックボールに当てて押し込む投球
- クッション コート内のボールを利用して進行方向を変える投球
- ロビング 上から狙う山なりの投球
- バウンド 弾んでガードを飛び越える投球
- ライジング 相手のボールを乗り越える投球

○得点例

ジャックボールに一番近い相手のカラーボールよりも、さらに近い位置にある自分のカラーボールが、それぞれのボールにつき1点となります。

