～Eダンスアカデミー(EXILE TETSUYA)も使っている誰でも踊れるようになる魔法のリズムトレーニング～

KIDsリズムダンス

DANCE CLASS

目次

1．リズムトレーニングダンスとは
2．リズムトレーニングの特長
3．講師紹介
4．新規開講について
5．正規クラスカリキュラム内容
6．小学校のダンス授業

EXILE、遊助、**MINMI**、木梨憲武、**Ai**、**m-flo**、**EXIT**
など多くの有名アーティストの振付・バックダンサーを務める現役プロダンサー**が講師！！**運動が苦手な子でも楽しく身につく
リズムトレーニングダンスが**スタート!**

リズムトレーニングダンスとは

①少し高さのあるラインを用いて、バランスと高く跳躍することを意識させる

②ダンスミュージックに合わせたジャンプで、リズムのとり方をトレーニング

③リズムのとり方のパターンやステップを変え、身体の使い方をトレーニング

④同じ動きを繰り返し行い、リズムのとり方、身体の使い方をしっかり身につける

⑤ダンス特有のアップ＆ダウンのリズムのとり方や、からだの一部分だけを動かす練習も行う

★身体能力アップ★

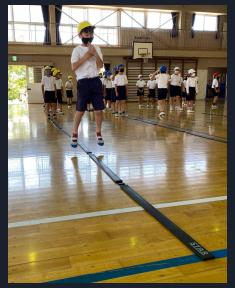
（ケガ予防･姿勢矯正･運動への苦手意識克服などにつながる）

★運動能力アップ★

（バランス感覚･リズム感･筋力･柔軟性･持久力･瞬発力などが向上）

★勉強効率アップ★

（脳の活性化･集中力･忍耐力が勉強効率をアップ）



リズムトレーニングの特長

リズムトレーニングは「リズム感」を高めることで運動能力を向上させる、まったく新しいトレーニングです。ダンスのセンス、サッカーや野球などの運動センス--この「センス」こそが、実は「リズム感」だったのです。

“リズム感の重要性”

「リズム＝ダンス」と思われがちですが、**スポーツでもリズムはとても重要なポイント**になります。
サッカーのパスのタイミングやドリブル、野球のバッティングや守備でのボールさばき、テニス、跳び箱、縄跳びなど、**あらゆる運動の上達にリズム感は大きく影響します。**

“運動が苦手でも楽しく運動能力がアップ”

「スポーツが上手にできない＝運動が苦手」と運動嫌いな子どもになっていませんか。**運動は身体や脳の発達にとても重要です。**リズムトレーニングは、運動に必要な「バランス感覚」「リズム感」「敏捷性」「筋力」「柔軟性」など**全身の運動能力を楽しく向上**させ、運動がいつのまにか苦手ではなくなります。

“勉強にも効果的”

リズムに合わせて身体を動かすと、**脳が活性化することが科学的に証明**されています。脳の言語をつかさどる部分の活動が高まったり、脳内のセロトニンの分泌が増えることで**集中力にも効果があります。**

KIDsリズムダンス講師

ANDY（アンディ）

EXILE TETSUYAのもとダンスを習いはじめ、横須賀県立横須賀大津高等学校ダンス部コーチを務め、昭和音楽大学などが共同で実施したミュージカルに参加、また、スポーツリズムトレーニング協会のインストラクターとしてスポーツにおけるリズム感や敏捷性をDANCEを通じて研究し「スポーツリズムトレーニング」の開発、普及活動を行なっている。
同時に、幼稚園での課内・課外ダンス講師や、小学校のダンスの授業のサポートなども担っている。

TETSUO（テツオ）

13 歳 からCTSや「みかんチョコレート」ライブのバックダンサーを務め、最 近では、大塚製薬のCM「ポカリスエットネオ合唱」「ポカリスエット新 夏 編」「ポカリスエットでも君が 見 えた」「ポカリスエット 羽 はいらない」や、音虎とErii 「ナイモノネダリ」の MV（ミュージックビデオ）に出 演 。また、あっとくんONEMAN LIVE「Tr@itor」 ONEMAN TOUR「Red-closes」のバックダンサーを 務めるなどTV、舞台で活躍中。
10代から幼稚園児や小学生のダンス指導も行っています。

★講師はすべて「スポーツトレーニング協会」所属で現役プロダンサー・インストラクターです。
★TETSUOがメインの担当講師として指導にあたり、ANDYやDaikiが不定期で来校します。
★こどもへの指導経験や研修を積んだ講師です。

日本臨床整形外科学会よりスポーツ障害予防推進トレーニングに認定されている

ジャイアンツをはじめプロスポーツチームも導入している

NHKのEダンスアカデミー(EXILE TETSUYA)も使っている

リズムダンスクラス1月開講!!

＜クラス曜日・時間＞

[月曜日] ※対象年齢は目安です。

Little Kids-ｽﾀｰﾀｰｸﾗｽ(3-5歳)　15:00-15:40
／　16:00-16:40

Kids-ｽﾀｰﾀｰｸﾗｽ(5-7歳)
17:00-17:50**(体験可)**

Kids-ﾍﾞｰｼｯｸｸﾗｽ(7歳以上)
18:00-18:50**(体験可)**

※クラス時間・年齢は、入会状況により変更になる場合　があります。
※詳しくはお問い合わせください。

＜費用(税込)＞

入会金　6,000円
月　謝　8,800円(一律)
教室運営費　275円(1か月)
＊スポーツ保険料含む。

★体験レッスン受付中★

https://www.kodansha-pal.co.jp/apply/input

★リズムダンス動画配信中(YouTube)**★**

https://youtu.be/C6XNPJloFgc

入会予約受付中

下のURL(Googleフォーム)からご希望の曜日・時間を選択してください

https://forms.gle/BTn2Umpy4Y3J9yxS9

※クラスの対象年齢は目安です。
※クラスの開設は最低３名からとなります。
※月３回のレッスンです。
※１２ヶ月コースです。（１月～12月）

カリキュラム内容

ダンスのリズムの取り方やからだの一部分だけを動かす練習だけでなく「体幹」「リズム感」「筋力」「柔軟性」「持久力」「瞬発力」などの運動能力の向上、「集中力」「忍耐力」も身につく、プロスポーツチームも認めたトレーニング法

Little Kids-スタータークラス（3～5歳向け／40分）

ライン上をダンスミュージックのリズムに合わせて楽しくジャンプをしながら、「体幹」「リズム感」「筋力」を養います。
また、いろいろなステップを織り交ぜたジャンプで「バランス感覚」「瞬発力」など運動能力の基礎をしっかりと身につけます。

Kids-スタータークラス（5～7歳向け／50分）

ライン上をダンスミュージックのリズムに合わせ、いろいろなステップを織り交ぜたジャンプをすることで「体幹」「リズム感」などの運動能力を向上させます。年齢や個々の身体能力に合わせた内容で、楽しみながらも「達成感」や「爽快感」が得られるトレーニングです。
また、ダンス上達の基礎となるリズムの取り方やアイソレーションといったからだの使い方も習得します。

Kids-ベーシッククラス（7歳以上向け／50分）

スポーツやダンスの上達に重要な「体幹」や「リズム感」などを、ステップを交えたジャンプを通して向上させます。同時に、HIPHOPダンス特有のアップ＆ダウンのリズムの取り方や、首や胸など一定箇所だけを動かすアイソレーションの練習も行います。

☆イベント☆

年に一度、発表会にもなる複合イベントを開催予定。日ごろの成果を発揮して披露する場もご用意いたします。

小学校のダンス授業

2012年より中学校体育では男女ともダンスが必修化。小学校の指導要領にも「表現運動」としてダンスが組み込まれ、子どもは実に9年間通してダンスを学びます。

■低学年で習うダンス⇒「表現リズム遊び」(①表現遊び　②リズム遊び　の2種類)

身近な題材の特徴をとらえて全身で踊る「表現遊び」と、軽快なリズムに乗って踊る「リズム遊び」を組み合わせて授業が構成されています。決まった振付があるわけではなく、子どもの豊かな発想を生かすよう、踊りは各自がその場で考えて踊る即興です。

■中・高学年で習うダンス⇒「表現運動」(①表現　②リズムダンス　③フォークダンス　の3種類)

具体的な日常生活の中の動きや、空想の世界から題材を選び、その特徴を捉えてひと流れの動きにして踊る「表現」と、自由に即興で身体を動かしながらも、テンポや曲調の違いを知り、より曲の特徴を表す踊りをすることが課題の「リズムダンス」と、「フォークダンス」で授業が構成されています。

ダンスの授業で高評価を得るには

恥ずかしがらずに積極的に踊ったり、友だちと創意工夫したりすることなどが評価する上で重要視されます。
「講談社こども教室」の❝KIDsリズムダンス❞は、さまざまなリズムの曲に合わせてラインの上をジャンプしながら進むという、誰でも楽しくできる動きの中に、いろんなステップや上半身の動きを織り交ぜていくことで、いつの間にか曲に合わせて踊れるようになるというトレーニング方法です。
このような経験によって「踊ることへの自信」「創造性」「思ったように踊れる運動能力」などが身につき、学校の授業での評価にもつながります。