

令和元年度福利厚生事業講習会 写真

⑨ エンジョイダンス

令和元10月10日(木) 18:15 ~ 19:30

鹿児島島木材産業協同組合

⑨エンジョイダンス

令和元年10月10日



3回連続、竹本先生。今日はポップな感じです。



もちろんウォーミングアップからスタートです。



ダンスの基本、アイソレーション。
首、肩、胸、腰が滑らかな動作が出来るようにするために基本中の基本なのですが、がちがちになった体は思うように動かさません。



⑨エンジョイダンス

令和元年10月10日



次は音楽に合わせて、ウォーミングアップ。前後への歩いたり、横への移動は上半身も大きく動かして。



体全体を伸ばしたり、バランスを取る動きで体をほぐします。

⑨エンジョイダンス

令和元年10月10日



いよいよダンスへ。ワンアクションずつ、丁寧に先生から教わります。そんなに難しい動きではないので、頭では理解出来るのですが・・・
続けて踊ると体がパニックに・・・でも、どうにか一連の動きをマスター出来た感じです。



『同じ踊るなら、かっこよく見えるように踊りましょう！』
と先生からアドバイス。
確かに、ちょっとした仕草でかっこよさが倍増です。



向かい合わせで、目の前の人の動きにつられない様にダンス。
若干、恥ずかしい(>_<)

⑨エンジョイダンス

令和元年10月10日



最後にゴールデンボンバーの『女々しくて』♪を1曲、先生の動きに合わせてながらひたすら踊り続ける！踊りというよりほとんどジャンプ！最後の最後にハードな動きに、皆さん苦しそうなながらも笑顔溢れて、必死に動き続けましたー！ヘイ！ヘイ！



クールダウンのストレッチもしっかり行い、本日の受講終了です。お疲れ様でした。