

もっとやりたい！！

—チアダンス—
習い事としてチアダンスを習う

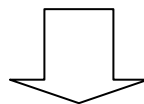


こんな方に…

- ・チアダンスを習いたい。
- ・チアダンスには興味あるけど、まずはどんなものか体験したい。
- ・イベントなどに出たい。

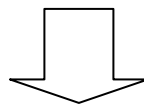
内容(1時間程度)…

- ① 準備体操、ストレッチー首、肩、足を動かし体を温めた後、前屈、開脚などの柔軟をします。



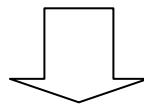
15分程度

- ② バレエプリエ、パッセ、バットマンなどでダンスの基礎を学びます。



10分程度

- ③ ステップフロアを使って、ツーステップ、足あげ、ジャンプ、ツーステップからポーズなど。



15分程度

- ④ 振り入れー1ヶ月どこの周期で振り入れをします。(発表前は発表用の曲の練習)

20分程度

チアスピリッツを身に着け、表現力を育てます。

発表することで達成感を感じられ、チームとして成長して行けます！



★チアスピリット***人を応援する気持ち

★ポジティブスピリット***前向きに上を目指す気持ち

★ボランティアスピリット***人に思いやりをもつ気持ち