

わかるスタアクション



2014
1.30

bdで呼びかけているキーワード「わかるスタ」「何でも面白がって自分からやってみるスタイル」という意味です。これを意識して「わかる」のついたアクションを考えてみました。面白がりながら挑戦してみてくださいね!!

アクション1



最初は「伸び上がる」アクション! 両ひじを曲げて開いてガッツポーズから、右手を伸ばして空にパンチします。

1,2でパンチして戻す。

3,4で左パンチで戻す。

腕より脇の腹を伸ばすイメージでやってみてください!



アクション2

次は「蹴りたがる」アクション! 腰に手を当ててますぐ立ちます。座った姿勢でもOK! そこから足を交互に蹴り出しましょう。

1,2で右足。3,4で左足。

蹴り出す時つま先をピンと伸ばして上に向けましょう。



アクション3

続いて「へこませたがる」アクション! 両耳に手を当てて息を吐きながらゆくりかがみます。



お腹を引っ込ませて体をかがめ、肘と膝が近くなるように。

次は息を吸いながら身体を伸ばして立ち上がります。

1,2,3,4で息を吐きながら

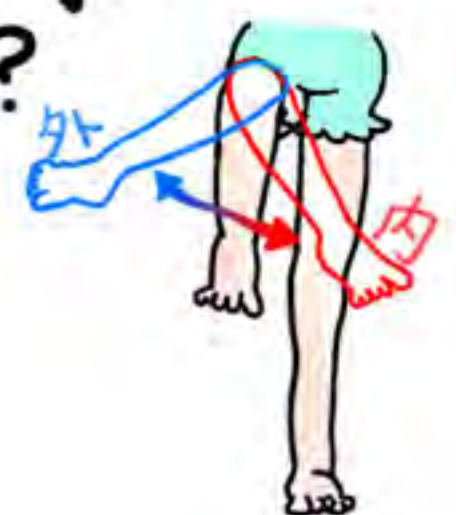
しゃがんで、5,6,7,8で吸って立ち上がる。立つ時にはお腹を伸ばし過ぎて腰が反らないように。



最後は脳トレ「面白がる」アクション! 肘を直角に曲げて



横に開きます。げんこつが上になっていますね? 肘から先をクルッと前に回して、げんこつが下の逆ガッツポーズ。1,2,1で上, 3,4で下。これを繰り返しながら片足を上げて踵から下を左右にぶらぶら振りまわす。足はどちらを上げてもいいけど、転びそうになったら反対の足に切り替えましょう。上半身と下半身、同時にアクションできるかな?



続けるコツが大事だよ!