

bd Do dance!

2016.1.27

『開運★bd Do dance!』

年の始めに開運、とはいえ、あっという間に来週は2月！
運だけでなく、そろそろ体力をつけていきませんか？
いっもより少し汗をかいてbd Do dance! スタートです!



1. 「ガッリだぜ!」 アクション!

ひじを振り降ろして背中や胸を使うアクションです! 体の中でも大きな筋肉を使って、汗をかいてみましょう。ひじを90°に曲げ、手首のあたりを顔の前でクロス。そのまま肘を下に引いて、背中で肩甲骨を寄せます。肩に力が入らないようにして、リズムカルに続けましょう。



手は、パー!



肩に力が入りすぎないように!

腰の位置でグー。

2. 「だいつきつ! よ! お尻で手拍子」 アクション!

ひじをなるべく伸ばしたまま、お尻のあたりで手拍子をするアクションです。肩や腕をリラックスして行いましょう。胸を大きく広げ、後ろに手を伸ばして、お尻のあたりでパンパン手拍子。カリッらしい人は手を合わせるくても、肘をリズムカルに開いたり閉じたりすればOK! ひじを曲げないようにがんばって!



カリッらしい人はパンパンのような動きをイクー!

3. 「大海原へ 漕ぎ出そう! エアボートこぎ」 アクション!



① 大きく動かすように。



② 手前に引く。

けっこうハード。

床に座って行うアクションです。全身を大きく使って汗をかきましょう! ひざと足首を軽く曲げて床に座ります。それからボートを漕ぐように、どんどん前に進むイクーで、上半身を大きく使しましょう。

4. 「運をつかみ取り! 背伸び」アクション!

脇腹を伸ばして、前向きな気持ちになるためのアクションです。寒くて縮こまりやすい体を気持ちよく伸ばしていきましょう。指を開き、片手ずつ上に伸ばしてグーを作ります。伸ばすときにはしっかりと息を吐きながら。脇腹をしっかり伸ばし、運をつかちり掴みましょう!



この動きを交互に!



てっぺんで手をついて!