

# 黒田節体操 指導ポイント

		主な流れ	指導ポイント	その他
1 番	ゆっくり伸びる動き	①スクワット→肘をひく	スクワット→膝は90度以上曲げない 肘をひく→肩甲骨を中心に寄せ胸を開く	★立ち位置 ●移動場所 
		②スクワット→肘をひく		
		③右横に2歩移動	足は四股を踏むように移動 手は日が昇るように上に半円描く	
		④左横に2歩移動		
		⑤右斜め前に1歩踏み出す→戻る	中心からは移動せず四方に1歩踏み出して伸びるような動き ※手は床を掃くようにあげていく	
		⑥右斜め後ろに1歩踏み出す→戻る		
		⑦左斜め前に1歩踏み出す→戻る		
		⑧左斜め後ろに1歩踏み出す→戻る		
2 番	2歩ずつ移動	①右横に2歩移動	足は四股を踏むように移動 手は胸の前からに半円描く	★立ち位置 ●移動場所 
		②左横に2歩移動		
		③右斜め後ろに2歩移動	山の頂上から右の斜面を下るように移動 頂上に向かった斜面を登るように移動	
		④元の場所に2歩移動で戻る		
		⑤左斜め後ろに2歩移動	山の頂上から左の斜面を下るように移動 頂上に向かって斜面を登るように移動	
		⑥元の場所に2歩移動で戻る		
		⑦右手をあげて右に1回転歩く	手首をしっかり使って扇子を振る ※ふらつきのある方はその場で足ふみ	
		⑧左手をあげて左に1回転歩く		