座ってダンス

座ってできる14のダンスの動き、イラストつき。1曲分。

Wakeout

キャスターのないしっかりした椅子で、足は床にぺたり。動きの大きさはお好みで、呼吸は止めずに。痛みやめまいを感じたらやめましょう。



ビートを感じて

手をひざに。リズムに合わせて体をはずませる。

2 × 8カウント



肩ダンス

リズムに合わせて肩をはずませる。

2 × 8カウント



頭スイング

頭をやさしく左右に傾ける。

2 × 8カウント



前へストンプ

座面を持って、片足ずつ前でトン。

2 × 8カウント



ひざシミー

両ひざを左右に振る。腕は楽に。

2 × 8カウント



チャチャ

ひじを曲げて前に。腕を左右へ、ワン、ツー、チャチャチャチャ。

2 × 8カウント



チキンダンス

手を胸の近くに。ひじを羽のようにパタパタ。

2 × 8カウント



おいでおいでダンス
友だちを呼ぶように、片手ずつ手まねき。

2 × 8カウント



ひじウェーブ
片ひじから反対のひじへ、腕に波を送る。

2 × 8カウント



ガッツポーズ（左手）
左のこぶしを8カウント突き上げる。次は右で。

2 × 8カウント



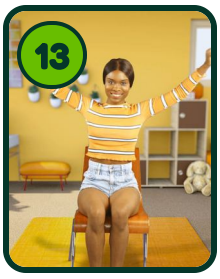
スカイパンチ
こぶしを交互に天井へ突き上げる。

2 × 8カウント



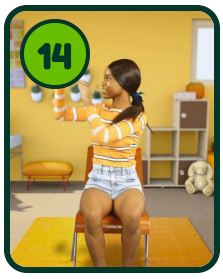
レイズ・ザ・ルーフ
手のひらを上に。両手で天井を押す。

2 × 8カウント



ワイパー
両腕を上げ、ワイパーのように左右へ振る。

2 × 8カウント



パラパラふりかけ
手を高く。指をひらひらさせながら体を左右へ。

2 × 8カウント

すべての動きを動画で見る：

wakeout.app/ja/exercises/chair-dancing-desk-break-fun

座ってダンスの振り付け

ひとつの動きを8カウント2回ずつ、順番に。2周でだいたい1曲分です。

短い曲には8つの動きバージョン：

1. ビートを感じて
2. 肩ダンス
4. 前へストンプ
6. チャチャ
7. チキンダンス
11. スカイパンチ
12. レイズ・ザ・ルーフ
13. ワイパー