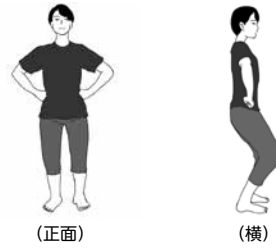


# フラを踊ろう

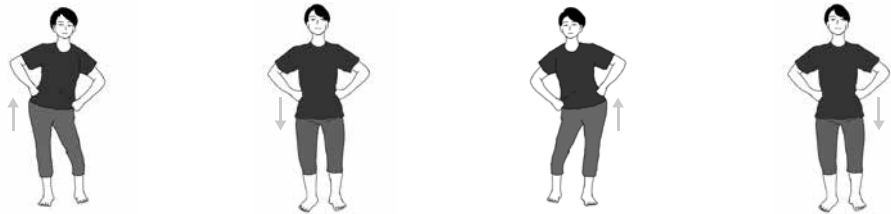
## ■基本の構え

- ① 腰を落とす。
- ② 身体を起こして胸を張り、腕が三角形になるように腰に手を置く。
- ③ 両足の間は軽く開け、爪先をまっすぐ前に向ける。



## ■ヒップの揺らし方

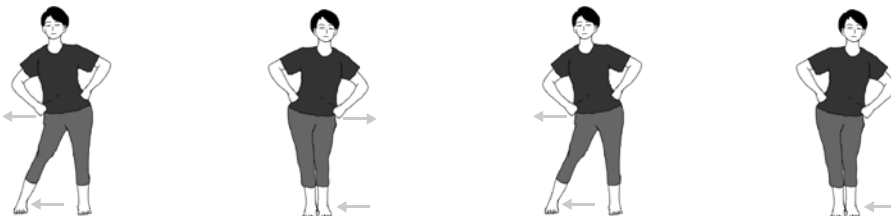
ポイント：両足の裏を地面に着けたまま、両肩の高さが常に一定になるように気を付けよう。



- ①基本の構えから、両方の足の裏を地面に着けたまま、片方の膝をゆっくり伸ばし、腰を押し上げる。
- ②上げた腰をゆっくり下げ、基本の位置に戻す。
- ③反対の膝をゆっくり伸ばし、反対の腰を押し上げる。
- ④上げた腰をゆっくり下げ、基本の位置に戻す。

## ■基本ステップ1 「カホロ」

ポイント：腰を落とし、爪先を常にまっすぐ前に向けよう。

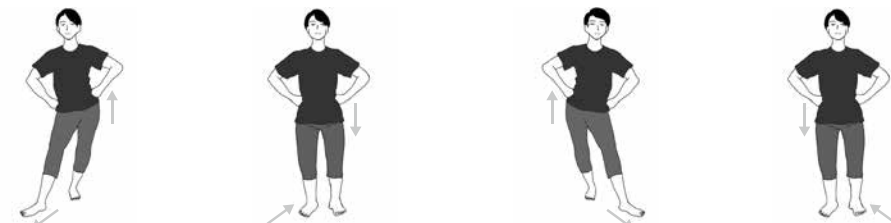


- ①基本の構えから、右足を肩幅の広さぐらいのところに置き、腰をゆっくり左から右に動かす。
- ②左足を右側にそろえながら、腰を右から左にゆっくり揺らす。
- ③右足を肩幅の広さぐらいのところに置き、腰をゆっくり左から右に動かす。
- ④左足を右足にそろえ、腰は右で止めておく。

①～④の流れで左側にも進む。

## ■基本ステップ2 「ヘラ」

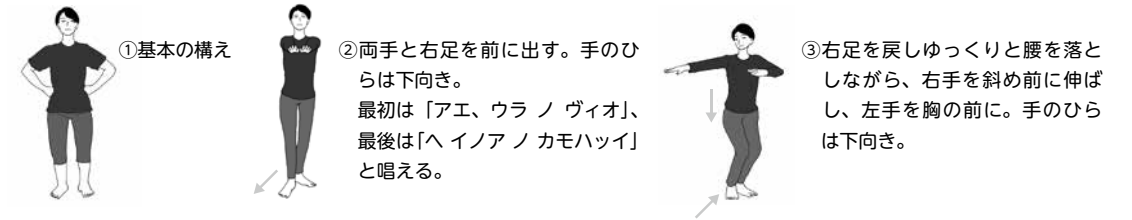
ポイント：足を出すとき、爪先は斜め前向きにし、足の裏全体を地面に着けるようにしよう。



- ①基本の構えから、右足を斜め前に出し、腰を左に押し上げる。
- ②右足を元に戻す。腰もゆっくりと基本の位置に戻す。
- ③左足を斜め前に出し、腰を右に押し上げる。
- ④左足を元に戻す。腰もゆっくりと基本の位置に戻す。

# 《ウラノヴィオ》を踊ろう

演奏順：①→②→③→①→①→②→②→③→③→④→④→⑤→⑤→②→最後は両手を下げて、まっすぐ立つ



イブヘケ基本パターン

歌詞	ウ	ラ	ノ	ヴィオラ	ラ	エカ	ラエラ	カブアイ	リマラ	エ
	見る		上を		太陽		花			
1 上半身										
下半身	ヘラ	カホロ	ヘラ	カホロ	ヘラ	カホロ	ヘラ	カホロ	ヘラ	カホロ
	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左
歌詞	ア	カラ	エ	アオノ	ヒリラエ	カフヴァイ	ラナラエ	オカヴァ	アヒラ	エ
		平らな場所			たくさんの		花			
2 上半身										
下半身	ヘラ	カホロ	ヘラ	カホロ	ヘラ	カホロ	ヘラ	カホロ	ヘラ	カホロ
	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左
歌詞	ウ	アイ	ケ	ヴァ	レオエラ	イカウア	ロクラエ	アオハナ	レイラ	エ
	見る				雨		雨			
3 上半身										
下半身	ヘラ	カホロ	ヘラ	カホロ	ヘラ	カホロ	ヘラ	カホロ	ヘラ	カホロ
	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左
歌詞	ウ	アリ	ポリ	ポ	ヴァレラエ	アオカナ	ヘレラエ	アオホオ	ヒエラ	エ
	茂る	花	山	山						
4 上半身										
下半身	ヘラ	カホロ	ヘラ	カホロ	ヘラ	カホロ	ヘラ	カホロ	ヘラ	カホロ
	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左
歌詞	ハ	イ	ナ	マイカブ	アナラエ	ラヘイ	ノアラエ	ノカモ	ハイラ	エ
	言う	物語	王様	王様						
5 上半身										
下半身	ヘラ	カホロ	ヘラ	カホロ	ヘラ	カホロ	ヘラ	カホロ	ヘラ	カホロ
	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左