

# Contents

巻頭付録

「ギンガムチェック」  
ペアバージョン  
全振り付け表!!

8 仲宗根梨乃さん インタビュー

14 生徒紹介

15 動画でcheck!

16 Warming up!  
ダンス前には好きな曲と  
いっしょにウォーミングアップを

18 第1回  
リズムを体で感じよう

**EASE ON DOWN THE ROAD** / Diana Ross & Michael Jackson

放送 3月31日(月) Eテレ  
再放送 4月 7日(月) Eテレ

36 第2回  
ステップを踏んでキュートに

**Diamonds** / Princess Princess

放送 4月 7日(月) Eテレ  
再放送 4月14日(月) Eテレ

50 第3回  
クールにカッコよくキメよう

**Bring me up!** / 久保田利伸

放送 4月14日(月) Eテレ  
再放送 4月21日(月) Eテレ

64 第4回  
ストレス解消! パワフルダンス

**BORN THIS WAY** / Lady GAGA

放送 4月21日(月) Eテレ  
再放送 4月28日(月) Eテレ

80 第5回  
体をしなませグループ感を出そう

**つつみ込むように...** / MISIA

放送 4月28日(月) Eテレ  
再放送 5月 5日(月) Eテレ

96 第6回  
自由なスタイルでストリート風に

**SO WHAT?** / Far East Movement

放送 5月 5日(月) Eテレ  
再放送 5月12日(月) Eテレ

110 第7回 振り付けに挑戦!(前)  
曲の内容をダンスで表現

**ギンガムチェック** / AKB48

放送 5月12日(月) Eテレ  
再放送 5月19日(月) Eテレ

第8回 振り付けに挑戦!(後)  
コンビネーションを楽しもう

**ギンガムチェック** / AKB48

放送 5月19日(月) Eテレ  
再放送 5月26日(月) Eテレ

第9回  
総集編

放送 5月26日(月) Eテレ  
再放送 6月 2日(月) Eテレ

※第9回の放送は総集編を予定しています。  
テキストには放送内容の掲載はありません。

- 32 ストレッチ&エクササイズ  
for 美楽クール ダンス!  
横手貞一郎
- 34 ① 体の軸を意識して、  
手足を伸ばす
- 48 ② 足の付け根から  
足を動かすために
- 62 ③ 腕を肩からダイナミックに  
動かすために
- 78 ④ 肩・胸・腰をパワフルに  
動かすために
- 94 ⑤ 肩や腕の可動域を広げて  
クールなダンスに
- 108 ⑥ 腹部から刺激して  
体のコアを意識を
- 126 ⑦ 思いがこもった  
腕の動きのために



## 仲宗根梨乃の 美楽クールダンス!

2014年4~5月  
放送 Eテレ 毎週月曜日 午後9:30~9:55  
再放送 Eテレ 翌週月曜日 午前11:30~11:55

●テキストと番組では、一部内容が異なることがあります。ご了承ください。  
●放送内容や放送日時等は、変更・休止する場合があります。  
●番組内容照会・放送日時・再放送など番組に関しては、NHKふれあいセンターにお問い合わせください。  
☎0570-066-066 (ナビダイヤル)  
マイラインやIP電話をご利用の場合には  
☎0570-3786-5000  
番組に関する情報は、NHKウェブサイト「NHKオンライン」でも見ることができます。  
<http://www.nhk.or.jp/kurashi/doraku/mon/>