

# フーズ(フラフーズ)

## 1. 概要

小学生の遊具として用いられているフーズは、近年ではダイエットが期待され、老若男女様々な人に親しまれています。

フーズの効果は、5分間回すだけで、何百回もの腹筋運動になると言われ、一定時間回すことで有酸素運動になるため、新陳代謝があがったり、脂肪燃焼効果が期待されたいします。

また、運動だけでなく、サーカスでもお馴染みのフーズのパフォーマンスのように、観客を魅了する道具にもなります。

## 2. 対象年齢

全年齢

## 3. 人数

1人以上



## 4. 用具

1セット

参考:日本フーズダンス協会

URL:<http://japan-hoopdance.com/join/diet.html> (2021/02/18)

用具名	個数	備考
フーズ	1個	



## 5. 場所

どこでも

## 6. 参考

詳細については、[日本フーズダンス協会ホームページ](#)をご覧ください。