

1.ステップ

- ・足踏み(腕を大きく振る)8×2
- ・(*つなぎ)足を広げる・手は腰



1・2・3・4・5・6・7・8.....(くり返し) ...7・8 (*つなぎ)

2.体操

- ・(1)まっすぐ屈伸(手は腰)8
- ・(2)内股で屈伸8
- ・(3)外股で屈伸8



(1) 1・2 3・4 ↓ 5・6 7・8 (2) 1・2 3・4 ↓ 5・6 7・8 (3) 1・2 3・4 ↓ 5・6 7・8

3.ステップ

- ・足踏み・キック&身体ひねる 左右交互 8×2
- ・(*つなぎ)足・腕を左右に広げる



1 2 3 4 5 6 7..(くり返し).....7・8 (*つなぎ)

4.体操

- ・(1)腕を内側にひねる・外側にひねる ゆっくり 8
- ・(2)腕回し 外から内へ 8
- ・(3)腕を内側にひねる・外側にひねる 速く 8



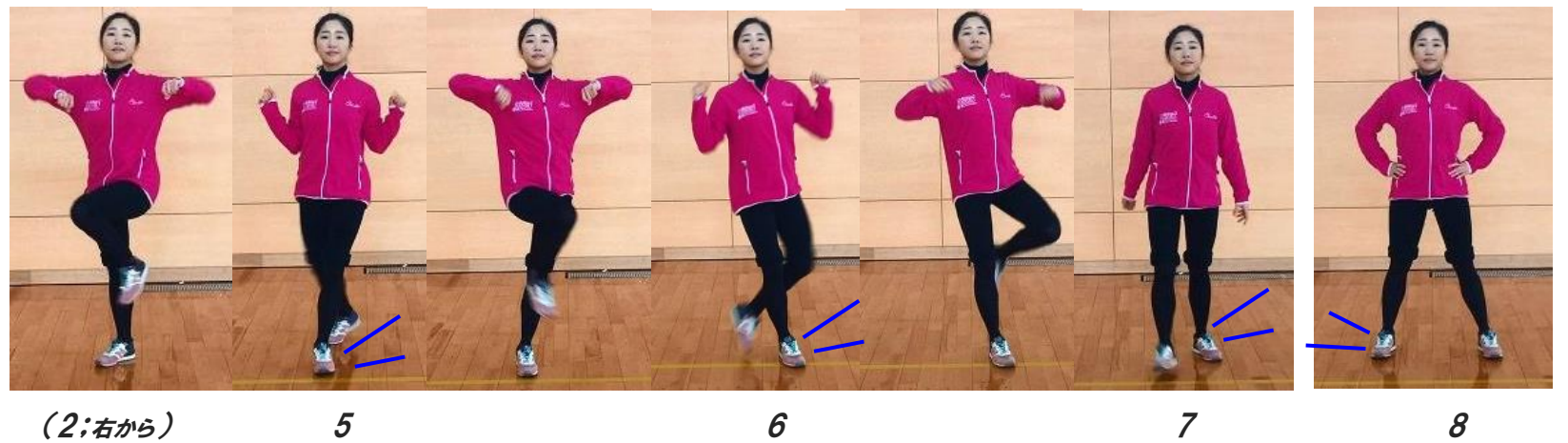
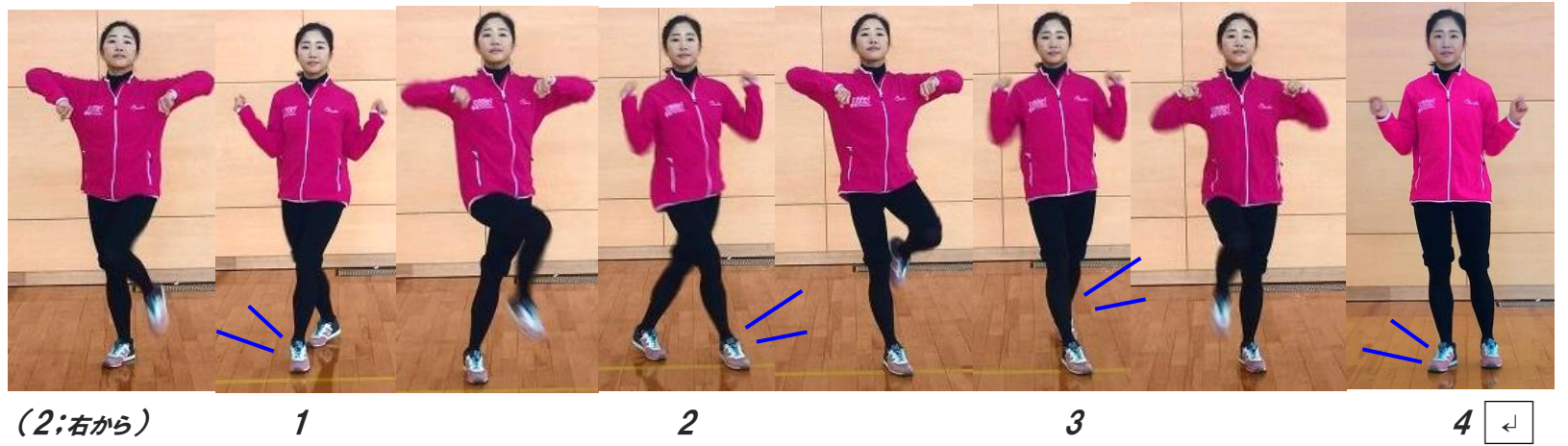
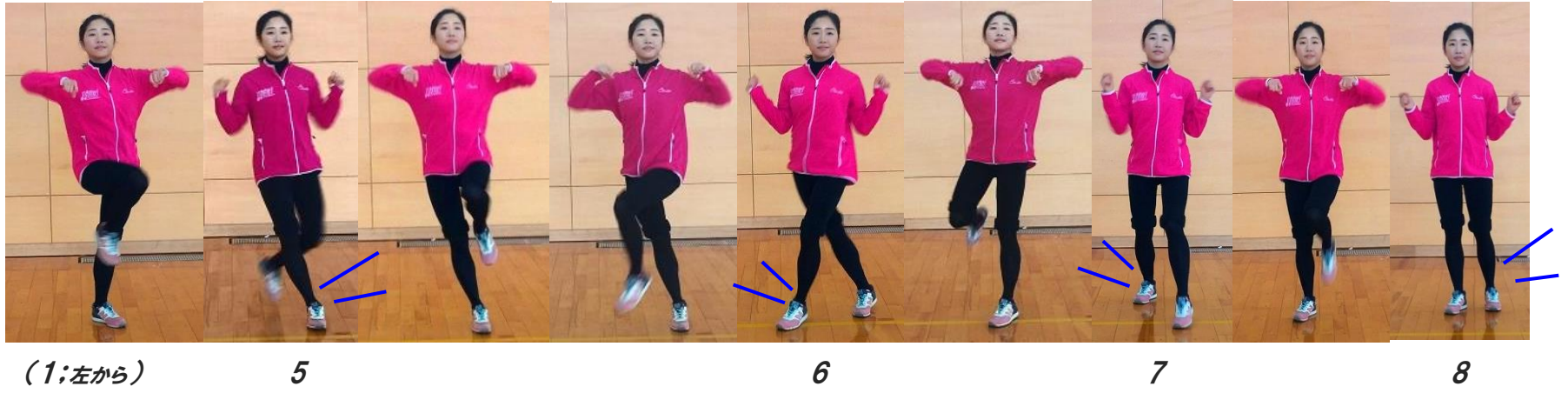
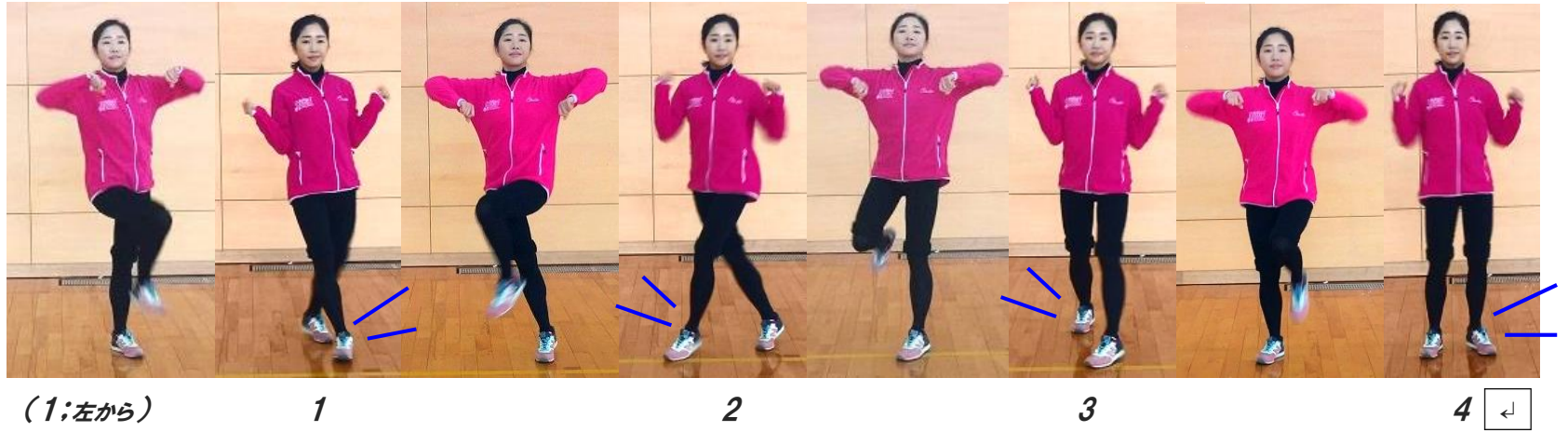
(1) 1・2・3・4 5・6・7・8 (2) 1・2・3・4・5・6・7・8



(3) 1・2 3・4 5・6 7・8

5.ステップ

- ・ボックスステップ
(脇を開く・閉じる)
- (1)左から 8
- (2)右から 8
- ・(*つなぎ)足を広げる・手は腰



6.体操

- ・(1)腰回し
(手は腰)
反時計回り 8
- ・(2)腰回し
時計回り 8
- ・(3)腰を左右に
振る 8



*画像は皆さんからみて鏡に映したように左右逆になっています。

7.ステップ

- ・サイドステップ(パンチ)
- (1)左から 8
- (2)右から 8
- ・(*つなぎ)足を広げる



(1:左から) 1 2 3 4
5 6 7 8



(2:右から) 1 2 3 4 8 (*つなぎ)

8.体操

- ・(1)肩を上げる・下げる 8
- ・(2)肩回し〈後ろから〉8
- ・(3)肩回し〈前から〉8



(1) 1・2・3・4・5・6・7・8



(2) 1・2・3・4・5・6・7・8



(3) 1・2・3・4・5・6・7・8

9.ステップ

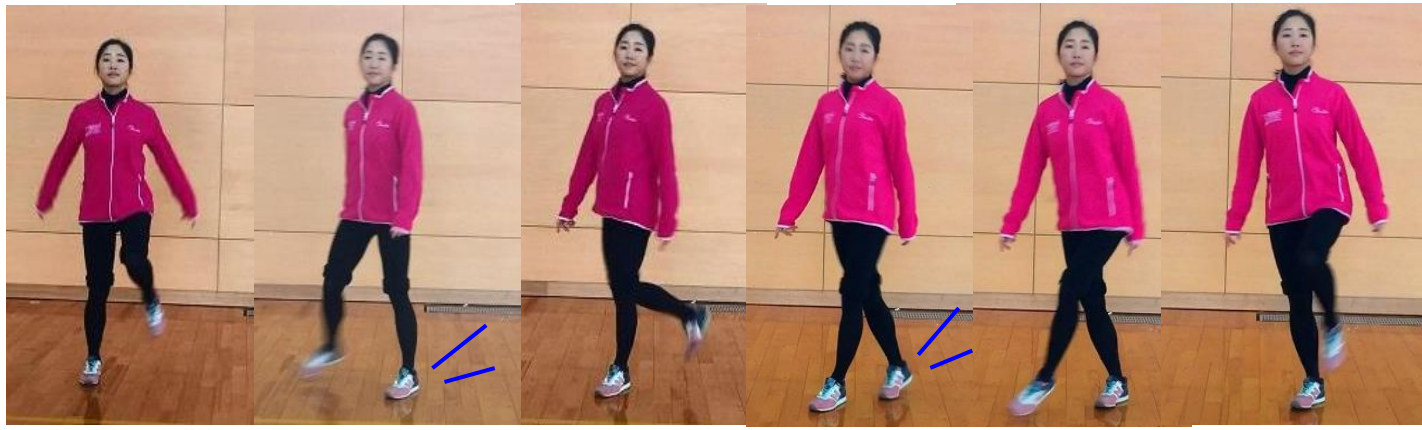
- ・グレイプハイン(ジャンプ&手をたたく)
- 左から 8×2



(左から) 1 2 3 4

9.ステップ (つづき)

- ・グレープハイン(ジャンプ&手をたたく 左から 8×2)
- ・(*つなぎ)足を広げる



(右から戻る)

5

6



7

8 ◀ (くり返し) ……8 (*つなぎ)

10.体操

- ・(1)左体側4
- ・(2)左斜め前屈4
- ・(3)右斜め前屈4
- ・(4)右体側4
- ・(5)前屈・背屈8



(1) 1

2

3

4



(2) 1

2

3

4



(3) 1

2

3

4



(4) 1

2

3

4



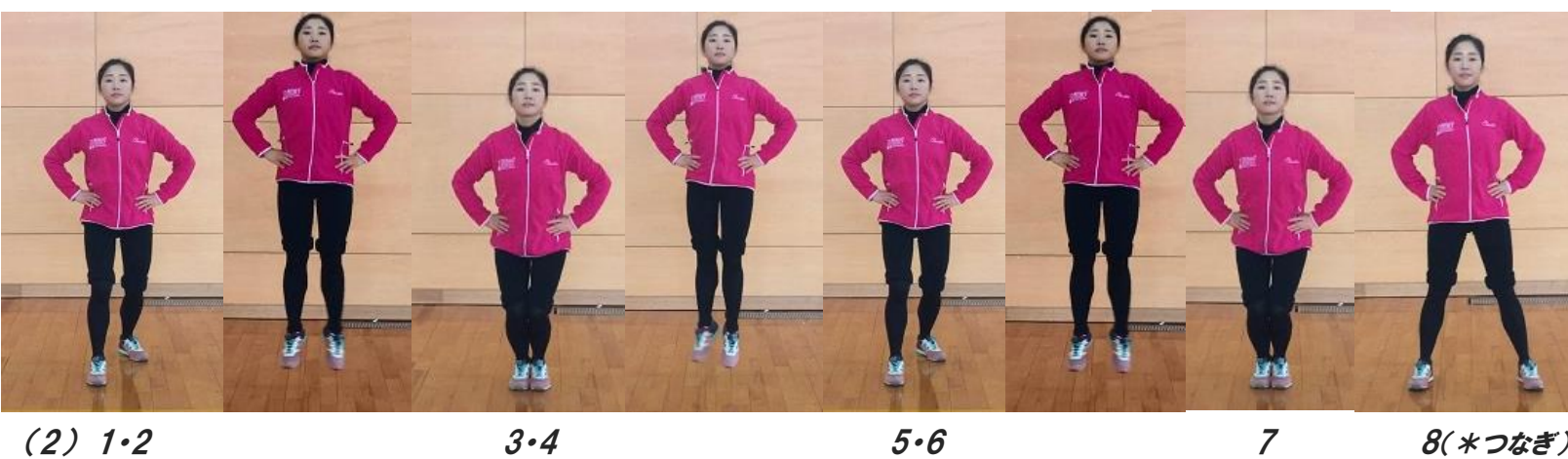
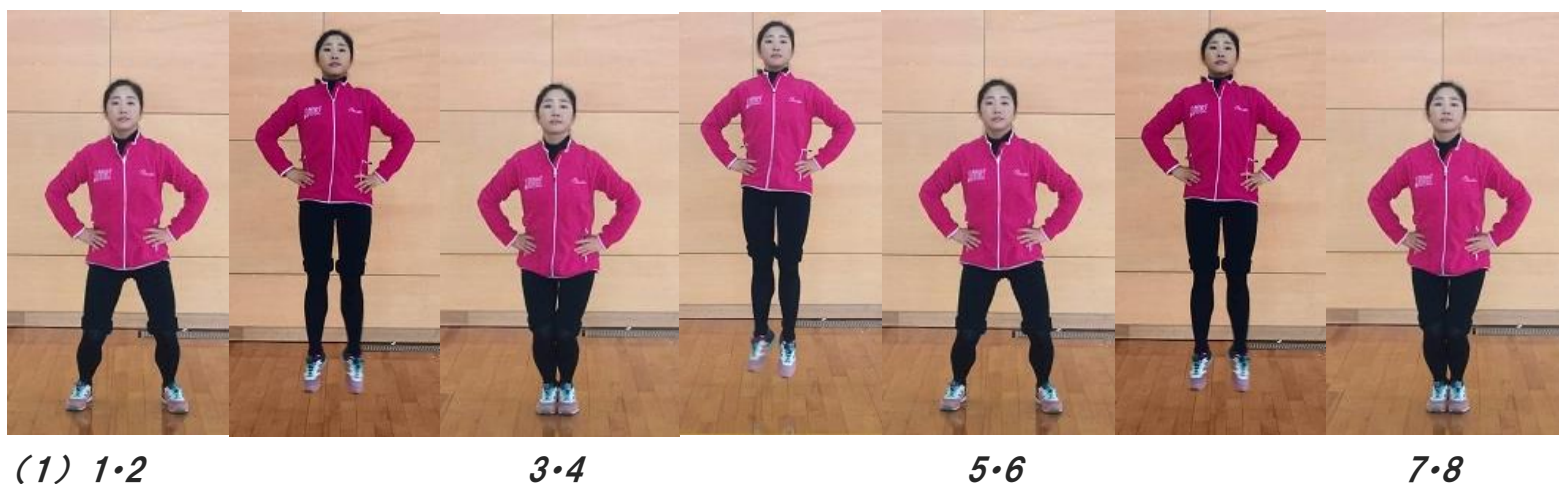
(5) 1・2・3・4

5・6・7・8

*画像は皆さんからみて鏡に映したように左右逆になっています。

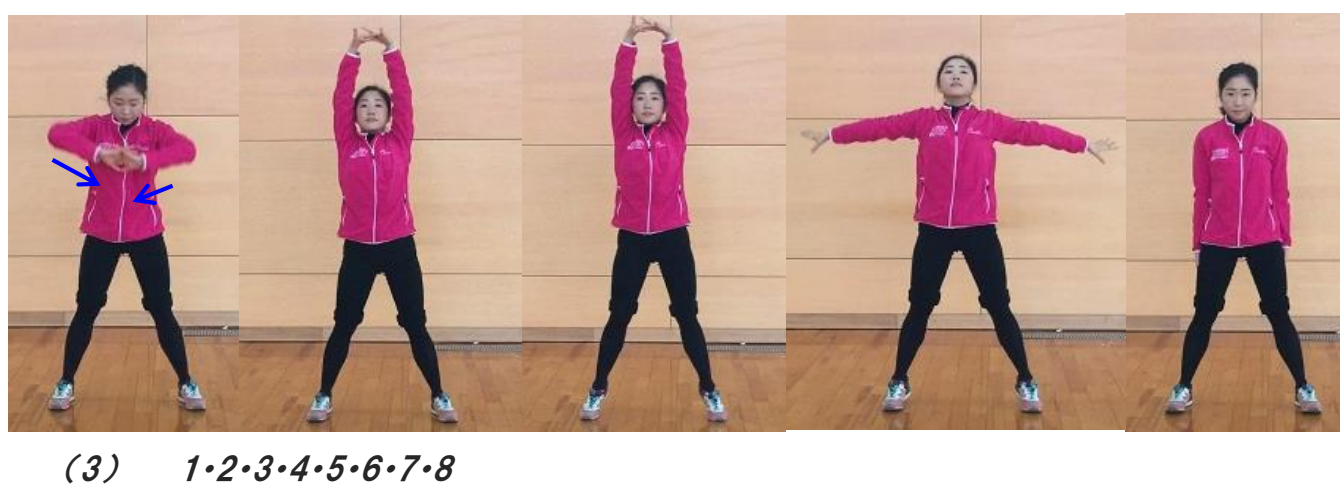
11.ステップ

- ・(1)パー・グー (手は腰) 8
- ・(2)チョキ・グー 8
- ・(*つなぎ)足を広げる・手は腰



12.体操

- ・(1)上体回し 右から 8
- ・(2)上体回し 左から 8
- ・(3)上体伸ばし 8



13.ステップ

- ・(1)その場で足踏み(腕を大きく振る) 8×2
- ・(2)深呼吸(胸を開く) 4×2
- ・(3)深呼吸(腕を回す) 8



(1)1-2-3-4-5-6-7-8 ◀ (くり返し)



(2) 1-2-3-4 ◀ (くり返し)



(3) 1-2-3-4-5-6-7-8