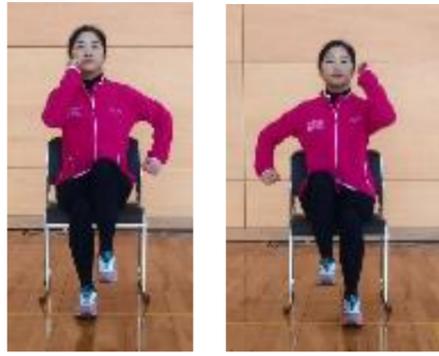


### 1.ステップ

- ・足踏み(腕を大きく振る)8×2



1・2・3・4・5・6・7・8……(くり返し)

### 2.体操

- ・ひざ伸ばし左右8×3



1・2

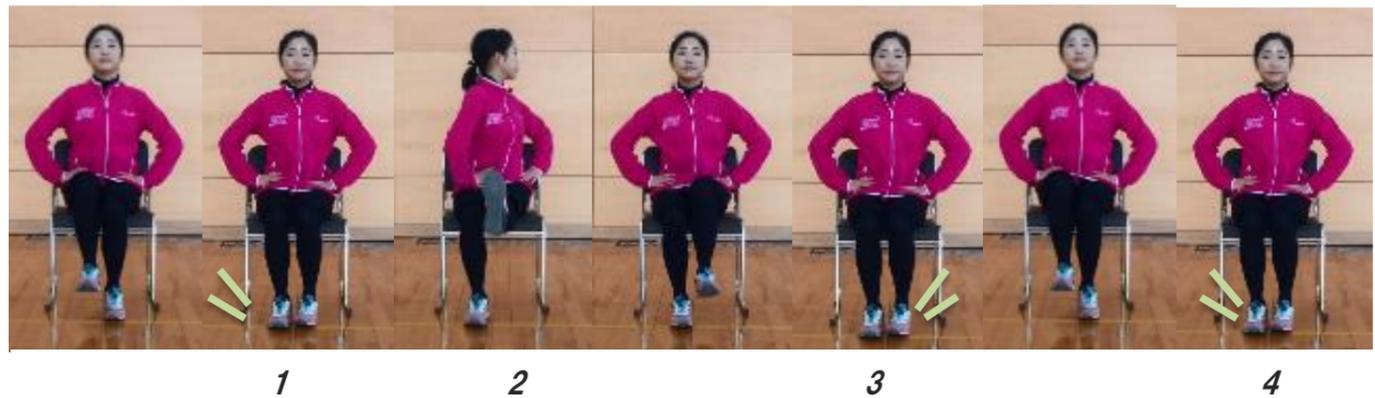
3・4

5・6

7・8 (くり返し)

### 3.ステップ

- ・足踏み・キック&身体ひねる 左右交互 8×2



1

2

3

4



5

6

7

8 (くり返し)

### 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

5・6

3・4

7・8

### 5.ステップ

- ・足踏み(脇を開く・閉じる)8×2



左から 1 2 3 4 5 6 7 8 2回目は右から

### 6.体操

- ・(1)上体回し 時計回り 8
- ・(2)上体回し 反時計回り 8
- ・(3)上体を左右に振る 8



(1) 1・2・3・4・5・6・7・8…… (2)は逆回し



(3) 1・2 3・4 5・6 7・8

### 7.ステップ

- ・足踏み(グー・パンチ)(1)左から8 (2)右から8



(1) 1 2 3 4 5 6 7 8



(2) 1 2 3 4 5 6 7 8

### 8.体操

- ・(1)肩を上げる・下げる
- ・(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

\*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。

### 9.体操

- ・ひざタッチ⇒ももタッチ⇒胸タッチ⇒上(拍手)4×4



1(ひざタッチ)



2(ももタッチ)



3(胸タッチ)



4(上で拍手) ◀

### 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)5・6・7・8

(3)1・2・3・4

(4)5・6・7・8



(5) 1・2・3・4・5・6・7・8

### 11.体操

- ・(1)腕曲げ伸ばし横4×2
- ・(2)腕曲げ伸ばし上4×2



(1) 1・2  
5・6

3・4 ◀  
7・8



(2) 1・2  
5・6

3・4 ◀  
7・8

### 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



(1) 1・2・3・4・5・6・7・8

(2) は逆回し



(3)1・2・3・4・5・6・7・8

### 13.ステップ

- ・(1)足踏み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