

① 踵を上げる



ふくらはぎを意識する

もう1度
1~8

② 膝を曲げる



膝がつま先より前に出ないように



もう1度
1~8

③ わき腹を伸ばす



1~6



7・8



1~6



7・8

④ ふくらはぎを伸ばす



1~6



7・8



1~6



7・8

⑤ 足踏みをして方向転換



1

~



8

1番：左側を向く
2番：右側を向く
3番：左側を向く

⑥ バランス運動①



1
3



2
4



5~8

つま先を上げることを意識する

左足でもう1度
1~8

⑦ バランス運動②



1
3



2
4



5~8

踵とお尻を近付けるように

左足でもう1度
1~8

⑧ ももを上げる(一番間奏)



1~7



8

左足でもう1度

1~8



動作②~⑦をくり返す(曲の2番へ)

⑨ 足を横に開く(2番間奏)



1~6



7・8

左足でもう1度

1~8



1~7



8

動作②~⑦をくり返す(曲の3番へ)

⑩ 足をうしろに曲げる



1~6



7・8

踵とお尻を近付けるように

左足でもう1度

1~8



1~8 1~8