

カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢				
上肢				
変化要素				
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢				
上肢				
変化要素				
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢				
上肢				
変化要素				
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢				
上肢				
変化要素				
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢				
上肢				
変化要素				
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢				
上肢				
変化要素				
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢				
上肢				
変化要素				
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢				
上肢				
変化要素				
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢				
上肢				
変化要素				
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢				
上肢				
変化要素				

カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢	レッグカール	レッグカール	ステップタッチ	ステップタッチ
上肢	手を腰に	手を腰に	クラブ	クラブ
変化要素				
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢	レッグカール	レッグカール	ステップタッチ	ステップタッチ
上肢	腕を引く	腕を引く	クラブ	クラブ
変化要素	参加筋群			
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢	レッグカール	レッグカール	グレープバイン	グレープバイン
上肢	腕を引く	腕を引く	クラブ	クラブ
変化要素			重心移動	
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢	4リピーター	4リピーター	グレープバイン	グレープバイン
上肢	ナチュラルアーム	ナチュラルアーム	クラブ	クラブ
変化要素	活動量増加			
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢	4リピーター	4リピーター	グレープバイン前斜め	後ろに歩く
上肢	ナチュラルアーム	ナチュラルアーム	クラブ	
変化要素			重心移動	
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢	4リピーター	4リピーター	グレープバイン前斜め	後ろに歩く
上肢	片肘タッチ	片肘タッチ	クラブ	
変化要素	参加筋群OR活動量増加			
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢	4リピーター	4リピーター	前斜めに走る	後ろに走る
上肢	片肘タッチ	片肘タッチ	クラブ	
変化要素			重心移動	重心移動
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢	4リピーター	4リピーター	前斜めに走る	後ろに走る
上肢	両肘タッチ	両肘タッチ	クラブ	
変化要素	参加筋群			
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢	4リピーター	4リピーター	前斜めに走る	後ろに走る
上肢	両肘タッチ	両肘タッチ	片腕上げる	
変化要素			参加筋群OR活動量増加	
カウント	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
下肢	4リピーター	4リピーター	前斜めに走る	後ろに走る
上肢	両肘タッチ	両肘タッチ	片腕上げる	
変化要素			参加筋群OR活動量増加	