

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	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	ジャンプ	ジャンプ	ロッキング	ロッキング
上肢	横でスカーリング	横でスカーリング	左右にはらう	左右にはらう
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	シザース	シザース	シザース	シザース
上肢	手は交互に出す	手は交互に出す	手は交互に出す	手は交互に出す
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	ジャンピングジャック	ジャンピングジャック	ロッキング	ロッキング
上肢	手を開いて閉じて	手を開いて閉じて	左右にはらう	左右にはらう
変化要素	動きを大きく	動きを大きく		
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	シザース	シザース	シザース	シザース
上肢	手は交互に出す	手は交互に出す	手は交互に出す	手は交互に出す
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	ジャンピングジャック	ジャンピングジャック	ロッキング	ロッキング
上肢	手を開いて閉じて	手を開いて閉じて	お水をかくように	お水をかくように
変化要素			抵抗	抵抗
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	シザース	シザース	シザース	シザース
上肢	手は交互に出す	手は交互に出す	両手で押す	両手で押す
変化要素			抵抗	抵抗
カウント	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	ジャンピングジャック	ジャンピングジャック	ロッキング	ロッキング
上肢	ゆっくりと早く2回	ゆっくりと早く2回	お水をかくように	お水をかくように
変化要素	速度	速度		
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	シザース	シザース	シザース	シザース
上肢	手は交互に出す	手は交互に出す	両手で押す	両手で押す
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	ジャンピングジャック	ジャンピングジャック	ロッキング	ロッキング
上肢	ゆっくりと早く2回	ゆっくりと早く2回	お水をかくように	お水をかくように
変化要素			前に移動	前に移動
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	シザース	シザース	シザース	シザース
上肢	手は交互に出す	手は交互に出す	両手で押す	両手で押す
変化要素			後ろに移動	後ろに移動