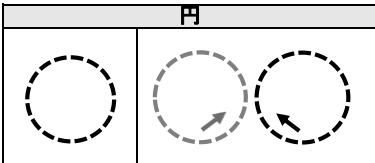
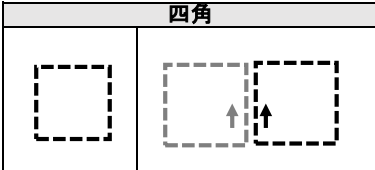


リズムウォーキングのプログラムシート

	ベース	バリエーション要素		
		移動の軌跡	+歩き方 足運び、着地部位、体勢、リズムチェンジ	+歩き方 足運び、着地部位、体勢、リズムチェンジ
パターン1	その場歩き			
パターン2	その場歩き			

バリエーション要素	
<p><b>移動の軌跡(図形) ※前歩き例</b></p> <p><b>円</b></p>  <p><b>四角</b></p> 	<p><b>歩き方</b></p> <p><b>足運び</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足を開いて歩く</li> <li>・足を開いたり閉じたりしながら歩く</li> <li>・1本線の上を歩く</li> <li>・足を交差して歩く</li> <li>・つま先にかかとをつけて歩く</li> </ul> <p><b>着地部位</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・つま先で歩く</li> <li>・かかとで歩く</li> </ul> <p><b>体勢</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腰の位置を下げて歩く (膝を曲げたまま歩く)</li> <li>・腰の位置を下げたり上げたりして歩く</li> </ul> <p><b>リズムチェンジ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2カウントでゆっくり歩く</li> </ul>