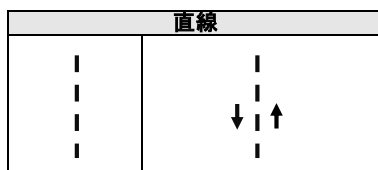
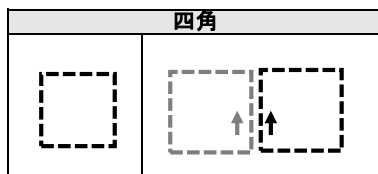
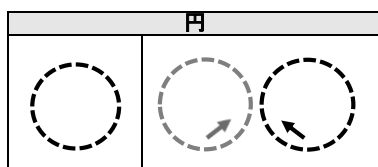


テンポに合わせたウォーキングのプログラムシート

	ベース	バリエーション要素		
		移動の軌跡	十歩き方 足運び、着地部位、体勢、リズムチェンジ	十歩き方 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

移動の軌跡(図形) ※前歩き例



歩き方

足運び

- ・足を開いて歩く
- ・足を開いたり閉じたりしながら歩く
- ・1本線の上を歩く
- ・足を交差して歩く
- ・つま先にかかとをつけて歩く

着地部位

- ・つま先で歩く
- ・かかとで歩く

体勢

- ・腰の位置を下げて歩く
(膝を曲げたまま歩く)
- ・腰の位置を下げたり上げたりして歩く

リズムチェンジ

- ・2カウントでゆっくり歩く