

高瀬小サーキットトレーニング 2018 [Hope] (One piece 主題歌)

※左側から始めることが基本ですが順番など間違えても気にせず、一つ一つの動きを正確に行いましょう！

※腕立てでもも上げ・バービージャンプは、特に背中が丸くならないように意識しましょう！

I

- ① ウォーキング 8
- ② サイド左右1ステップずつ 8
- ③ サイド左右2ステップずつ 8×2
- ④ ケンケンとび

腕立てでもも上げ



左4回



右4回



- ⑤ 小刻み走 8×2
- ⑥ 腕立てでもも上げ 左4回 右4回を交互に2セット

- ⑦ 踏み出し (足を出した方へ上半身をひねる) 8×4
- ⑧ バービージャンプ (気をつけ) 8×4

踏み出し I:上半身ひねり II:∞の字



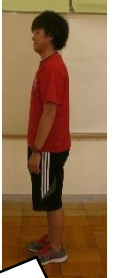
II

- ① ウォーキング 8
- ② サイド左右1ずつ 8
- ③ サイド左右2ずつ 8×2
- ④ ケンケンとび
- ⑤ 小刻み走 8×2
- ⑥ 腕立てでもも上げ 左4回右4回を交互に2セット
- ⑦ 踏み出し (腕を大きく∞の字に回しながら) 8×4
- ⑧ バービージャンプ (上へジャンプ) 8×4

バービージャンプ I:気をつけ

III

- ① ウォーキング 8
- ② サイド左右1ずつ 8
- ③ サイド左右2ずつ 8×2
- ④ ケンケンとび
- ⑤ 小刻み走 8×2
- ⑥ 腕立てでもも上げ 左4回右4回を交互に2セット
- ⑦ ニータッチ (「左ひざと右ひじ」のようにクロスでタッチする) 8×2
- ⑧ バービージャンプ (できるだけつま先にタッチ) 8×4
- ⑨ 腕立てでもも上げ 左4回右4回を交互に2セット
- ⑩ ケンケンとび 左右へ2ずつ 左右へ1ずつ 8×2
- ⑪ サイド左右2ずつ 8
- ⑫ サイド左右1ずつ 8
- ⑬ ウォーキング (深呼吸をしながら) 8×2 《曲は終わっています》



レベルアップ!
II⇒ジャンプしながら
バンザイで手をたたく!
III⇒ジャンプして
つまさきにタッチ!

ニータッチ



Ⅲの後半は追い込み部分です！乗り越えれば終わりです。続けて頑張ってください！

※曲と合わない部分もありますが、カウントに合わせて動いてください。