

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
左右へ2ずつ 左右へ1ずつ 8×2
 - 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

腕立てでもも上げ



左4回



右4回



- 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
左右へ2ずつ 左右へ1ずつ 8×2
 - 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

踏み出し I:上半身ひねり II:∞の字



- 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
左右へ2ずつ 左右へ1ずつ 8×2
 - 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》

バービージャンプ I:気をつけ



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。