

手本となる動き 評価表 評価対象者 氏名:		○=できている △=ややできていない ×=できていない
マーチ	がに股にならない 脚の間がひし形にならない	
	肘は90° くらいに曲げたまま、胴体より後ろに引くように振る	
ステップタッチ	ボールが弾むように弾む	
	足をしっかり引き寄せる、引き寄せたとき膝の間が開かない	
	手は大きく開いて拍手	
グレイプイン	腕は、前額面で肩を中心に内側にも回す	
	1歩目を外股に(つま先を外側に向けて)少し斜め前に出す	
	ボールが弾むように弾む	
	両腕を後ろに振って、大きく開いて拍手	
	両腕を真横、真上、真横、真下と動かす	
Vステップ	腕を真上に持ってくる際、手のひらは内側に向ける	
	腕を回す際は、重心が弾むタイミングに合わせて、重心の上昇を助けるタイミングで上げる	
	踵から踏み込む	
	ボールが弾むように弾む	
	足は左右均等に前に出す(2歩目が小さくなってしまいがち)	
	重心移動が▽にならないように。前後の移動を心がける。	
	腕を振るタイミングは右足を踏み込むときに右腕を前に振り出す	
	肘を伸ばしたとき、手のひらを正面に向けて、手の指はしっかりと開く	
腕を上げる際は、2カウント目に、両手が上がっている		
前4つ 後ろ4つ	腕を上げる角度は、45° 程度	
	4歩目はタッチ	
	ボールが弾むように弾む	
レッグカール	両腕を後ろに振って、大きく開いて拍手	
	ボールが弾むように弾む	
	1、3、5、7カウント目で、両膝をしっかり曲げる	
	胴体はできるだけ垂直のまま弾む(左右に傾かない)	
	手は常に小指が下になるように	
	腕を伸ばしたときにパー、腕を曲げたときにグー	
	肘をしっかり引く	
腰をそらない		