

	8カウント	8カウント	8カウント	8カウント	
1	前後マーチ	2Vステップ	ツーサイド	グレープバイン	ステップ
					上肢
					移動
2	2Vステップ	グレープバイン	2Vステップ	グレープバイン	ステップ
					上肢
					移動
3	4レッグカール	4ステップタッチ	2レッグカール 2ステップタッチ	8マーチ	ステップ
					上肢
					移動
4	2レッグカール 2ステップタッチ	4マーチ+マンボ	2レッグカール 2ステップタッチ	4マーチ+マンボ	ステップ
					上肢
					移動
5	2Vステップ	2グレープバイン	2レッグカール 2ステップタッチ	4マーチ+マンボ	ステップ
	手を振る	拍手	引く 拍手	手を振る	上肢
					移動
6					ステップ
	手を上げる		片手ずつ水平に開く 拍手		上肢
					移動
7					ステップ
			後退	前進	上肢
					移動
8			2レッグカール 2ステップホップ		ステップ
					上肢
			ホップ		移動 ハイインパクト

課題(3)  
(1~4 段目)

コンビネーション  
の原型

課題(2)  
(5~8 段目)

課題(1)  
(8 段目)

※5 段目以下については、空欄の枠には、上の段の枠と同じものが入る

図 1 「③オリジナルの運動プログラムをつくる」学習でのステップシート例と課題(1)、(2)、(3)