

H&T	動き・カウント	言葉	注意点(気を付ける点)
1	8: 体でリズムに乗って 8: 体でリズムに乗って 8: 体でリズムに乗って 8: 体でリズムに乗って 8: 体でリズムに乗って	リズムに乗って 体でリズムを取りましょう	リズムにのりましょう
2	8: トウでリズムをとる 8: トウでリズムをとる 8: トウでリズムをとる 8: トウでリズムをとる 8: トウでリズムをとる R2L2R2L2 8: トウでリズムをとる R2L2R2L2 8: トウでリズムをとる R2L2R2L2 8: トウでリズムをとる R2L2R2L2	つま先でリズムを取りましょう。	つま先でリズムをとりましょう 踵を中心にしてつま先を右、左につま先を動かしましょう
3	8: つま先のひもを引っ張って(ゆっくりと) 8: つま先のひもを引っ張って4回 8: つま先のひもを引っ張って4回 4: つま先のひもを引っ張って2回 4: つま先ひっぱって3すとんと1おろす	つま先にひもをつけてそのひもをキュ〜と引っ張りましょう きゅつ、きゅつ、きゅつ、きゅつ きゅつ、きゅつ、きゅつ、きゅつ きゅつ、きゅつ きゅ〜ストン	踵を床につけたまま、つま先をできるだけ上にあげましょう。
4	8: トウopen1・ヒールopen1・トウopen2 8: トウclose1・ヒールclose1・トウclose2 8: トウopen1・ヒールopen1・トウopen2 8: トウclose1・ヒールclose1・トウclose2	ひらいて、ひらいて、とん、とん とじて、とじて、とん、とん ひらいて、ひらいて、とん、とん とじて、とじて、とん、とん	つま先、踵の動きに気を付けましょう。
5	8: ホ ジ シ ョ ニ ン グ (右足引く2左足引く2→両方のヒールをあげる4) 8: ヒールでリズムをとる 8: ヒールでリズムをとる 8: ヒールでリズムをとる R2L2R2L2 8: ヒールでリズムをとる R1 2L3 4R5 6L7R8	踵でリズムを取りましょう 左右2かいずつ	つま先を床に着けたまま、踵をできるだけ上げましょう。
6	8: ウォーク	歩いて	
7	8: 足を前に伸ばしてヒールタッチ R4L4 8: 足を前に伸ばしてヒールタッチ R4L4 8: 足を横に伸ばしてヒールタッチ R4L4 8: 足を横に伸ばしてヒールタッチ R4L4	足を前に伸ばして、踵をつけて 足を前に伸ばして、踵をつけて	膝をしっかり伸ばして踵を床につけましょう。
8	8: 手の動きを付けて(同側) 足を前に伸ばしてヒールタッチ R4L4 8: 足を横に伸ばしてヒールタッチ R4L4 8: 足を前に伸ばしてヒールタッチ R4L4 8: 足を横に伸ばしてヒールタッチ R4L4 4: 手の動きを付けて(同側) 足を前に伸ばしてヒールタッチ R2L2 4: 足を横に伸ばしてヒールタッチ R2L2 4: 足を前に伸ばしてヒールタッチ R2L2 2: 足を横に伸ばしてヒールタッチ R2L2 2: 足を左横に伸ばしてヒールタッチ・ポーズ	手の動きもつけましょう かっこ良く	手と足を同時に動かしましょう