



1 後ろ向きからイントロスタート! 2 前を向いてさあ、はじまるよ! 3 その端で歩きます! 4 右後ろへステップ! 左後ろへステップ! 繰り返します! 5 右足サイドステップ! 左足後ろへクロス! 開いて閉じる! 逆の足も同様に!



6 右足前で手をクロス! 開いてポーズ! 左右繰り返します! 7 左足キック! 戻して開く! 右足キック! 戻して開く! 8 右前へステップ! 左前へステップ! 繰り返します! 9 手を下におろし! 上! 下! 10 9の繰り返し!



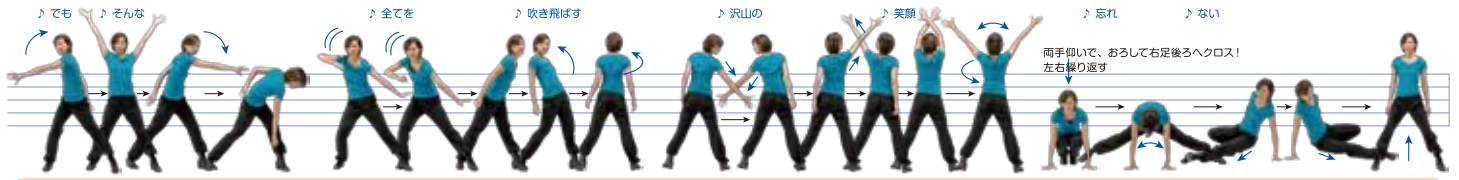
11 「ボックス」です。足を交互にクロス! ステップ! 繰り返します! 12 両手を上げて! 頭上でバンバン! 繰り返します! 13 進むポーズ! 左右繰り返す 14 右ステップ! 手をたたき! 左も同様に! 2回繰り返す 15 両手仰いで、おろして右足後ろへクロス! 左右繰り返す 16 右足サイドステップから左足後ろへ! 逆の足も同様に! 2回繰り返す



17 右足キック! 18 右へくっついて 左へくっくる! 19 足を後ろにクロス! 左右繰り返す 20 ひざをポン! 上を指さす! 21 開いて! 開いて! 閉じる! 繰り返す 22 右足サイドステップから左足後ろへ! 逆の足も同様に! 2回繰り返す 23 手を上方に! バンチ! 姿勢戻して下へ! 24 23の繰り返し! バンチ! 戻して下へ! 25 前に進みます! 26 駆け足!



27 トントジャンプ! 姿勢戻して回転! 28 手を上から前に! 29 3-12の繰り返し 30 13-26の繰り返し 31 顔の前で開いて 右! 左! である! 32 右手を胸に! 続いて左も胸に! 33 前に出した手を 頭上でグー! 34 右手上げて! 左足クロス! 35 左手上げて! 右足クロス! 36 両手を上げて! そのまま下へ!



37 エアプレーン! 左手を追いかけいきます! 38 右へ引いて! 引いて! 2回繰り返す 39 上体をそらして 後ろ向き! 40 右手下に! 次は左手下に! 41 右手上に! 次は右手上に! 42 頭上でクロス! 開いて正面! 43 しゃがんで開脚! 44 左足スライド! 右足スライド! 45 立ち上がる!



46 手をゆっくり 上方に! 47 手を下ろし 姿勢を戻す! 48 伸ばした手を地面にタッチ! (自由にポーズ) 49 手を上からお腹へ! (自由にポーズ) 50 歩きながら ひと回り! 51 ヘアと向き合い 手を合わせ右回り! 52 合わせた手を 入れ替えて左回り! 53 スライドしながら 位置を変えています!



54 ヘアと手を合わせ ジャンプ! 55 駆け足! 56 手を上方にバンチ! 姿勢戻して下へ! 57 54の繰り返し! バンチ! 戻して下へ! 58 トントジャンプ! 姿勢戻して1回転! 59 進むポーズ! 左右繰り返す 60 左右にステップ! 手をたたき! 左右繰り返す 61 両手仰いで、おろして右足後ろへクロス! 左右繰り返す 62 足を後ろ左右にクロス! 2回繰り返す



63 ヘアを台に 右から左へ飛ぶ! 64 61とは逆のヘアが 右から左へ飛ぶ! 65 開いて! 開いて! 閉じる! 繰り返す 66 右足サイドステップから左足後ろへ! 逆の足も同様に! 2回繰り返す 67 手を上方にバンチ! 姿勢戻して下へ! 68 65の繰り返し! バンチ! 戻して下へ! 69 交互に前に 進みます! 70 駆け足! 71 トントジャンプ! 姿勢戻して1回転! 72 ポーズをきめて! 後ろ向き!