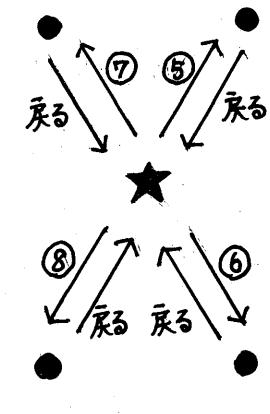


黒田節体操 指導ポイント

	主な流れ	指導ポイント	その他
1番 ゆっくり伸びる動き	①スクワット→肘をひく ②スクワット→肘をひく ③右横に2歩移動 ④左横に2歩移動 ⑤右斜め前に1歩踏み出す→戻る ⑥右斜め後ろに1歩踏み出す→戻る ⑦左斜め前に1歩踏み出す→戻る ⑧左斜め後ろに1歩踏み出す→戻る	スクワット→膝は90度以上曲げない 肘をひく→肩甲骨を中心に寄せ胸を開く 足は四股を踏むように移動 手は日が昇るように上に半円描く 中心からは移動せず四方に1歩踏み出して伸びるような動き ※手は床を掃くようにあげていく	★立ち位置 ●移動場所 
2歩ずつ移動	①右横に2歩移動 ②左横に2歩移動 ③右斜め後ろに2歩移動 ④元の場所に2歩移動で戻る ⑤左斜め後ろに2歩移動 ⑥元の場所に2歩移動で戻る ⑦右手をあげて右に1回転歩く ⑧左手をあげて左に1回転歩く	足は四股を踏むように移動 手は胸の前からに半円描く 山の頂上から右の斜面を下るように移動 頂上に向かった斜面を登るように移動 山の頂上から左の斜面を下るように移動 頂上に向かって斜面を登るように移動 手首をしっかり使って扇子を振る ※ふらつきのある方はその場で足ふみ	★立ち位置 ●移動場所 