

2021 年度フライト競技 シニア・マスターズ部門 映像一覧(YouTube)

★ABC ブロック通し <https://youtu.be/1TshJsCbDQI>

★A ブロック解説(全部門共通) <https://youtu.be/fp2w3kXArOM>

★B ブロック解説 <https://youtu.be/VPYgU9XRK04>

★C ブロック解説 https://youtu.be/C1J_ruWe3CM

★繋ぎのステップ(全部門共通) <https://youtu.be/PF0iFD8AEL8>

★表現パート <https://youtu.be/YEyTkp4CVyw>

2021フライト競技 シニア/マスターズ部門の課題動作 構成表（各ブロック右・左交互に実施）

4カウント

Aブロック

全部門共通

マーチ	ステップタッチ	ダウンアップステップタッチ	ダウンアップステップタッチ
(前進)	(その場)	(後進)	(後進)

シャッセ/マンボ	シャッセ/マンボ	マーチ	マーチ
(1往復)		(円周移動)	

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

Bブロック

ダブルツイスト	シングルツイスト/ステップタッチ	グレイプバイン	グレイプバイン
(その場)	(7・8C目で横向き足を揃える)	(1往復/8C目にカール)	

サイドランジ1回/ポーズ	ポーズ	ジャンピングジャック	ジャンピングジャック
	(7C目で正面8C目で足を揃える)		

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

Cブロック

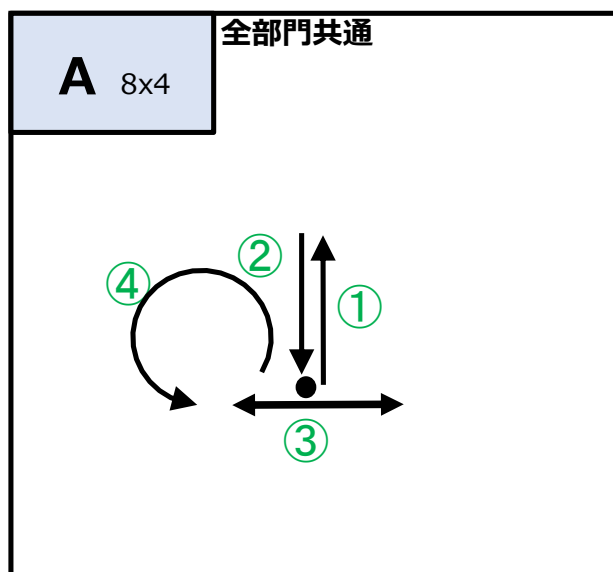
ニーリフト	ニーリフト	ツーステップ	ホップ
(4C目に方向変換)	(斜め)	(斜めの動き)	(ほぼその場)

方向変換

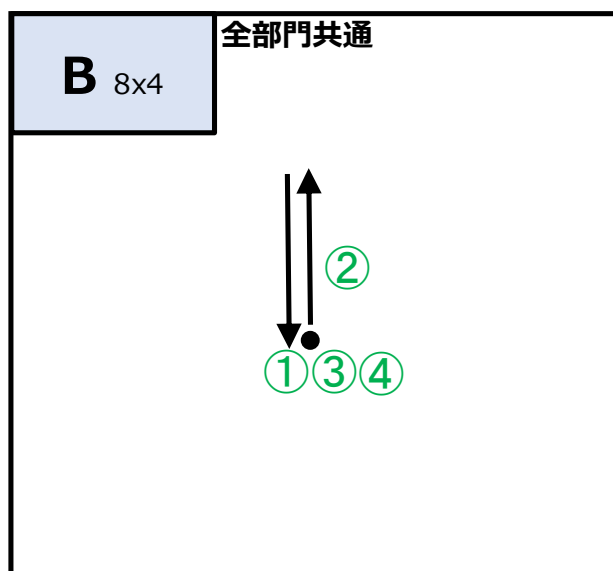
ジョギング	フロントスキップ	サイドスキップ	ヒールタッチ
(小さな円周移動)	(横移動、8C目で正面)	(正面)	(後進)

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

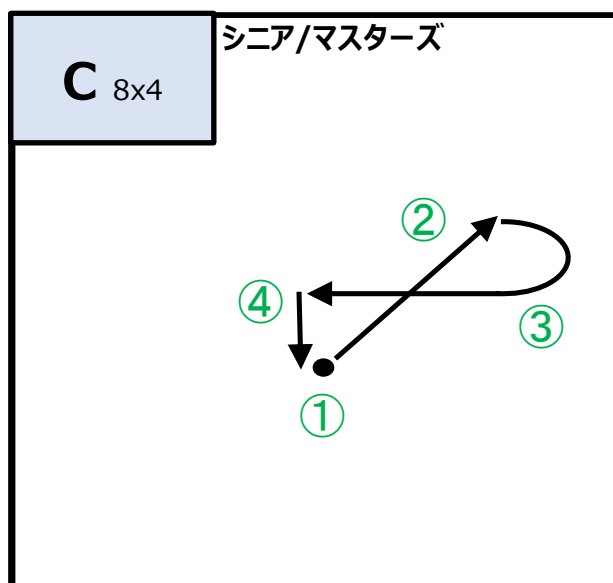
2021フライト競技 シニア/マスターズ部門の移動図（右側リード分のみ）



- がスタート位置
 - ①最初の8カウント（4C前進・4Cその場）
 - ②2つめの8カウント（後進）
 - ③3つめの8カウント（往復）
 - ④4つめの8カウント(円周移動)
- ※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る



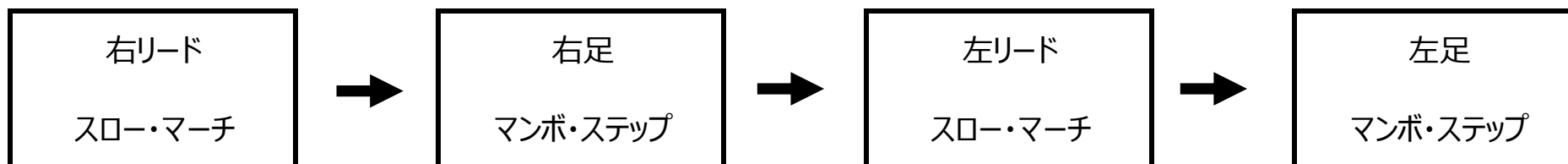
- がスタート位置
 - ①最初の8カウント（その場）
 - ②2つめの8カウント（往復）
 - ③3つめの8カウント（その場）
 - ④4つめの8カウント（その場）
- ※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る



- がスタート位置
 - ①最初の8カウント(その場)
 - ②2つめの8カウント（4C斜め、4Cその場）
 - ③3つめの8カウント(4C小さな円周移動、4C横移動)
 - ④4つめの8カウント（4Cその場、4C後進）
- ※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

【表現パート】 マーチ&マンボ・ステップ 右左（8×4）

◆シニア/マスターズ/グランドマスターズ部門共通



【繋ぎのステップ】（8×4）の5ステップ・バージョン

◆全部門共通（アームは、動画どおりに実施）

