

ユース部門 2023課題ルーティン構成表（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	ポーズ/ヒールタッチ	ダウンアップステップタッチ	レッグカール
(前進)	(5.6Cポーズ/7C目でヒールタッチ,8C目に揃える)	(後進)	(その場)

シャッセ	シャッセ	ポーズ	Vステップ
	(往復)	(タタンのリズムでダウンポーズ)	(その場)

※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

グレイプバイン	グレイプバイン	ツーステップ	マーチ
	(往復)		(円周移動)

スライド	ジャンピングジャック	ジャンピングジャック	オープンクローズ
(3.4カウント目に揃える)	(8カウント目閉じるときに正面)	(その場)	(その場)

※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	ジョギング	シザース/ピボットターン
(4カウント目に斜め方向)	(その場)	(斜めに進む)	(その場/8カウント目にターン)

マーチ/ヒールジャック	フライクロス	フロントスキップ	サイドスキップ
(斜め/3カウント目に正面)	(その場、8C目にカール)	(その場)	(その場)

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

シニア/マスターズ部門 2023課題ルーティン構成表（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	ポーズ/ヒールタッチ	ダウンアップステップタッチ	レッグカール
(前進)	(5.6Cポーズ/ 7 C目でヒールタッチ,8C目に揃える)	(後進)	(その場)

シャッセ	シャッセ	ポーズ	Vステップ
(往復)		(タタンのリズムでダウンポーズ)	(その場)

※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

グレイプバイン	グレイプバイン	ツーステップ	マーチ
(往復)		(円周移動)	

スライド	ジャンピングジャック	ジャンピングジャック	オープンクローズ
(3.4カウント目に揃える)	(8カウント目閉じるときに横)	(2カウント目に正面)	(その場)

※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	ジョギング	シザース/ピボットターン
(4カウント目に斜め方向)	(その場)	(斜めに進む)	(その場/8カウント目にターン)

マーチ/ヒールジャック	フライクロス	フロントスキップ	サイドスキップ
(斜め/3カウント目に正面)	(その場 8 C目にカール)	(その場)	(その場)

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

グランドマスターズ部門 2023課題ルーティン構成表（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	ポーズ/ヒールタッチ	ダウンアップステップタッチ	レッグカール
(前進)	(5,6Cポーズ/7C目でヒールタッチ,8C目に揃える)	(後進)	(その場)

シャッセ	シャッセ	ポーズ	Vステップ
(往復)		(タタンのリズムでダウンポーズ)	(その場)

※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

グレイプバイン	グレイプバイン	ツーステップ	マーチ
(往復)		(円周移動)	

スライド	マーチ	オープン	クローズ
(3,4カウント目に揃える)	(正面に戻る)	(その場)	(その場)

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

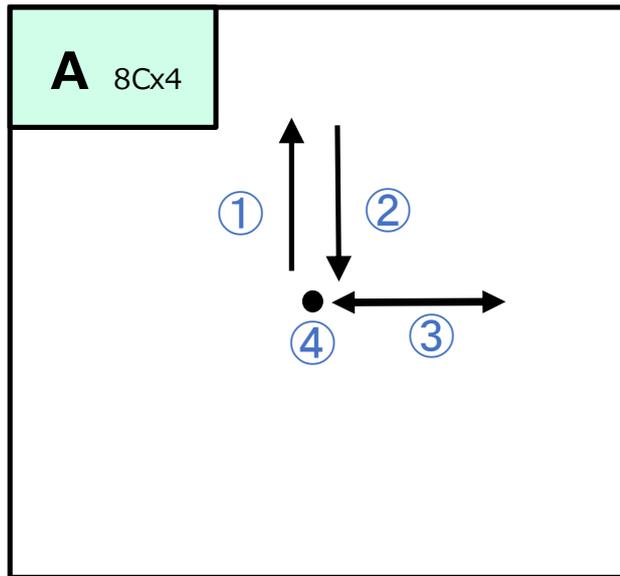
Cブロック

ニーリフト	ニーリフト	マーチ	ピボットターン (スローカウント)
(徐々に斜め方向)	(その場)	(斜めに進む)	(2カウントずつでピボットターン)

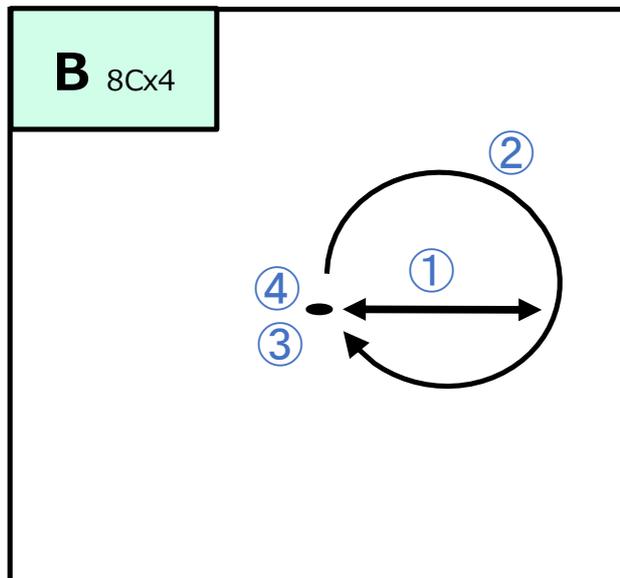
マーチ	フライクロス(トゥタッチ)	フロントトゥタッチ	サイドランジ
(4カウント目に揃えて正面)	(その場)	(その場)	(その場)

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

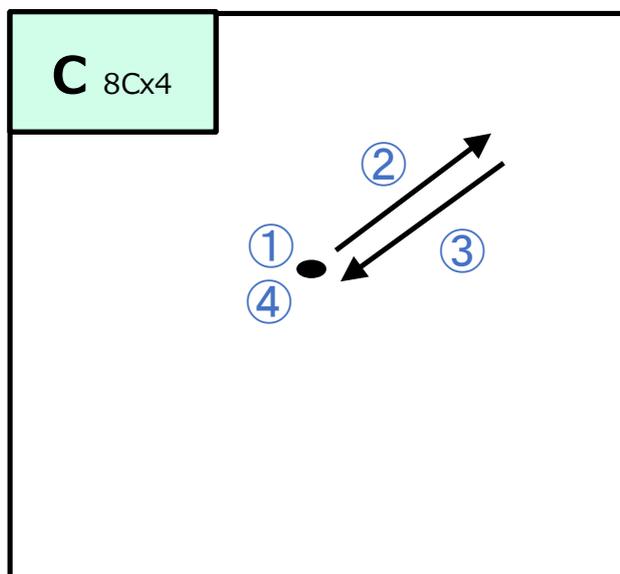
2023課題ルーティンの移動図 全部門共通（右側リード分のみ）



- 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（4C後進,4Cその場）
- ③3つめの8カウント(横往復)
- 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（横往復）
- ②2つめの8カウント（円周移動）
- 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斜め移動、4Cその場）
- ③3つめの8カウント（4C斜め移動・4C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

2023課題ルーティン Bブロックについて

◆ユース部門

* ジャンピング・ジャックとオープンクローズは規定のアームで実施(映像参照)

◆シニア・マスターズ

* ジャンピング・ジャックとオープンクローズは好きなアームで実施

◆グランドマスターズ

* オープンクローズは好きなアームで実施

【2023表現パート】 スローマーチ&マーチ

◆シニア/マスターズ・グランドマスターズ部門のみ実施

*スローマーチ(8カウント)+マーチ(8カウント)のフットパターンをベースにして自由に創作

*必ずスタート位置に戻る

※表現パートはシンプルでも構いませんので、自分らしく、ご自身がやって面白いと思える個性的な動きを創作又は選択し、楽しく実施して下さい(参考動画あり)

【2023繋ぎのステップ】

◆全部門共通

各SAリーダーが、マーチ・ステップタッチ・ランジアップ・スライド等を用い、シンプルな内容で実施