

Over16・30・50部門 2026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

Vステップ (その場)	バックランジ (その場)	グレープバイン (斜め後ろ往復)	グレープバイン (斜め後ろ往復)
マンボマーチ (斜め前)	スライドポーズ (横)	ステップタッチ (L字移動)	ステップタッチ (L字移動)

※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

ニーリフト (その場)	ニーリフト (その場)	フロントスキップ (前進)	ダブルサイドスキップ (前進)
ツーステップ (半円移動)	マーチ (半円移動)	サイドランジ (その場)	ツイスト (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

マーチ/ホップ (斜め前方向)	マンボ/シャッセ (斜め後ろ方向)	マンボ/バランス (斜め後ろ方向)	パッセバランス/パウンス (その場)
ミドルキック2回 (前方向)	クロスニーリフト (その場)	ジャンピングジャック (その場)	ジャンピングジャック (その場)

※右側リード、左側リード後スタート位置に戻る

※ミドルキックの高さは無理をせず、正しいアライメントで行いましょう