

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	バックランジ	グレイプバイン	グレイプバイン
（その場）	（その場）	（斜め後ろ往復）	（斜め後ろ往復）

マンボマーチ	スライドポーズ	ステップタッチ	ステップタッチ
（斜め前）	（横）	（L字移動）	（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	ニーリフト	フロントスキップ	ダブルサイドスキップ
（その場）	（その場）	（前進）	（前進）

ツーステップ	マーチ	サイドランジ	ツイスト
（半円移動）	（半円移動）	（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

マーチ/ホップ	マンボ/シャッセ	マンボ/バランス	パッセバランス/バウンス
（斜め前方向）	（斜め後ろ方向）	（斜め後ろ方向）	（その場）

ミドルキック2回	クロスニーリフト	ジャンピングジャック	ジャンピングジャック
（前方向）	（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

※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