

Over60・65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	マーチ	サイドマンボ/バッククロスマンボ
（その場）	（その場）	（前進）	（前進）

ツーステップ	マーチ	レッグカール	ツイスト
（半円移動）	（半円移動）	（90度方向変え）	（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）

フロントタップ	クロスニーリフト	ジャンピングジャック	オープン・クローズ
（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

※マンボバランスはタッチで良い